Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk Kelas II SD dan MI

Pramono • Yony Abdillah • Endang Yulia Kurniasih • Faridha Isnaini

BUKU SEKOLAH bse ELEKTRONIK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

2 untuk Kelas II SD dan MI

Pramono
Yony Abdillah
Endang Yulia Kurniasih
Faridha Isnaini

TUT WURI HANDAYANI
Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

2 untuk
Kelas II SD dan MI

Pramono
Yony Abdillah
Endang Yulia Kurniasih
Faridha Isnaini

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

untuk Kelas II SD dan MI

Penulis	:	Pramono, Yony Abdillah, Endang Yulia Kurniasih, Faridha Isnaini
Editor	:	Widiyantoro
Perancang kulit	:	Kustiono
Perancang tata letak isi	:	Agung Wibawanto
Penata letak isi	:	Djoko Waluyo
Ilustrator	:	Kusdirgo dan Sartana
Ukuran Buku	:	17,6 x 25 cm

372.8
Pen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2/Pramono...[et al.]; editor, Widiyantoro; ilustrator, Kusdirgo, Sartana.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 139
Indeks
Untuk kelas II SD dan MI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-037-5 (jil. 2p)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Widiyantoro III. Kusdirgo IV. Sartana

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (down load), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, ...April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Selamat!

Kalian sekarang sudah kelas II sekolah dasar. Untuk itu, kalian wajib bersyukur kepada Tuhan. Supaya dapat belajar dengan baik, kalian harus memiliki tubuh yang sehat. Salah satu caranya ialah dengan berolahraga.

Dalam buku ini, kalian akan belajar, antara lain gerak dasar dalam olahraga, senam lantai dan ketangkasan, serta cara menerapkan budaya hidup sehat. Kalian akan memperoleh pengetahuan cara berolahraga yang baik dan benar. Praktikkanlah pengetahuan itu agar badan kalian menjadi sehat.

Selamat belajar!

Solo, Januari 2009

Penulis

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Penjasorkes diajarkan di sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan jenjang sekolah dasar memuat permainan dan olahraga, latihan peningkatan kebugaran, senam lantai dan senam ketangkasan, senam irama, pola hidup sehat, renang, dan aktivitas luar sekolah.

Materi-materi tersebut disajikan secara menarik dalam buku ini. Sajian materi yang jelas dan sistematis didukung dengan ilustrasi yang operasional serta tugas dan latihan yang bervariasi akan menambah pengetahuan dan wawasan siswa.

1. Pengantar Bab dan Kata Kunci akan memberikan gambaran awal materi pada bab tersebut serta akan memotivasi siswa untuk menguasai materi sesuai dengan kompetensi yang diminta.
2. Rekor Olahraga, Tips Olahraga, dan Sang Juara akan menambah wawasan siswa tentang materi olahraga.
3. Uji Ilmu berisi praktik pembelajaran untuk dievaluasi guru.
4. Rangkuman berisi ringkasan materi yang telah diajarkan dalam satu bab.
5. Uji Kecakapan berisi soal-soal untuk mengukur keberhasilan siswa di dalam mempelajari materi tersebut.
6. Glosarium, Indeks, dan Lampiran melengkapi sajian buku ini.

Daftar Isi

Bab 1

Gerak Dasar dan Olahraga Permainan

Gerak dasar sering kita lakukan.

Misalnya, jalan, lari, lompat, memutar, mengayun, menekuk, melempar, menendang, dan menggiring.

Pelajari bab ini agar kalian memahami berbagai gerak dasar.

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk lutut.
3. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.

Kata Kunci

- Gerak lokomotor
- Gerak nonlokomotor
- Gerak manipulatif
- Gerak jalan
- Gerak lari
- Gerak mengayun
- Gerak membungkuk
- Gerak melempar bola
- Gerak menendang bola
- Gerak menangkap bola

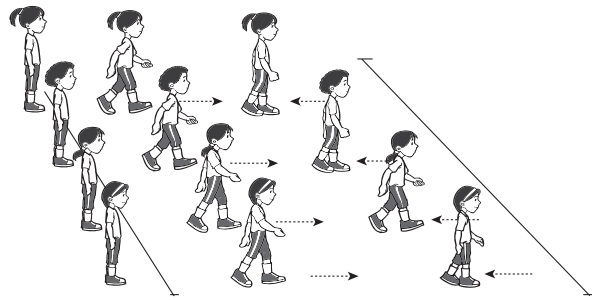
A. Gerak Dasar Lokomotor

Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat.
Misalnya, jalan, lari, dan lompat.
Gerak dasar lokomotor dapat dilaksanakan
di halaman sekolah atau di lapangan.

1. Berjalan Maju dan Mundur

Sikap awal badan berdiri tegak.

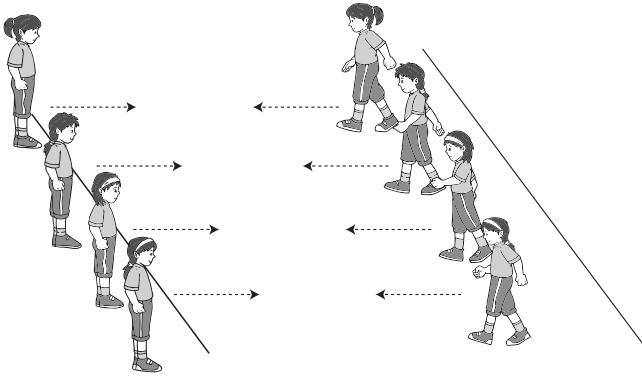
Berjalanlah menuju garis finis.

Setelah sampai di garis finis, berjalanlah mundur ke garis start.

Gambar 1.1 Berjalan maju dan mundur

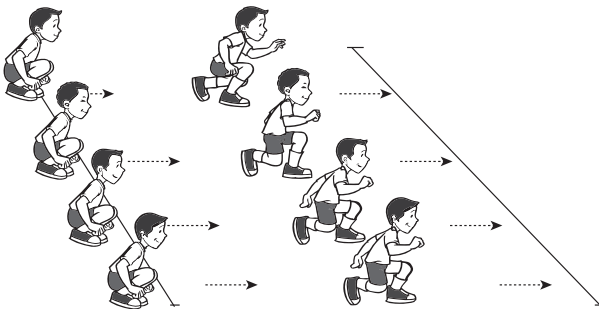
Gelanggang

Lakukan perlombaan berjalan maju dan mundur.
Siapa yang tercepat berjalan maju dan mundur menjadi pemenang.

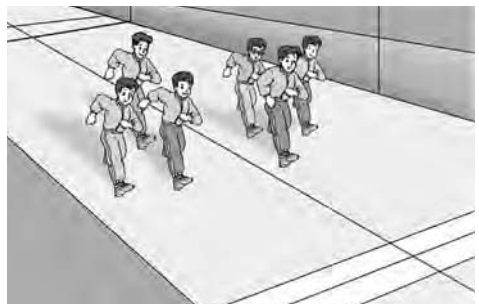
2. Berjalan Cepat Bolak-Balik

Sikap awal badan berdiri tegak.
Berjalanlah menuju garis finis.
Setelah sampai di garis finis,
berjalanlah kembali ke garis start.

Gambar 1.2 Berjalan cepat bolak-balik

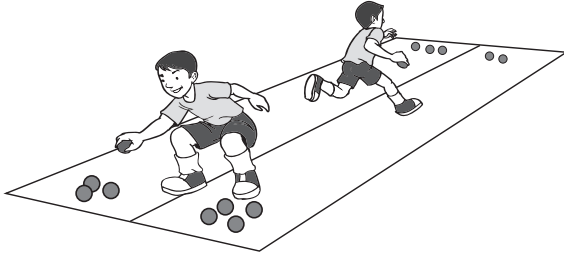
3. Berjalan Jongkok

Sikap awal badan berjongkok.
Berjalan berjongkok menuju garis finis.
Setelah sampai di garis finis,
berjalan berjongkok kembali ke garis start.

Gambar 1.3 Berjalan jongkok

4. Gerakan Lari Mengelilingi Halaman

Setelah terdengar aba-aba, berlarilah mengelilingi halaman sebanyak 1 putaran.
Sesuaikan langkah kaki dan ayunan tangan.

Gambar 1.4 Lari mengelilingi halaman

5. Gerakan Lari Memindahkan Benda

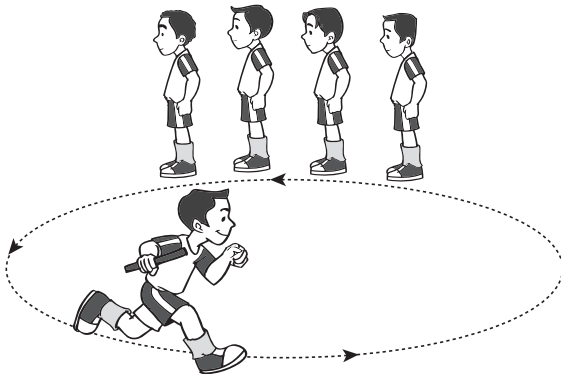
Berlarilah untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat.

Gambar 1.5 Gerak lari memindahkan benda

6. Gerakan Lari Beranting

Gerakan lari beranting dilakukan beregu.

Pelari urutan pertama membawa tongkat.

Setelah mendengar aba-aba, pelari pertama berlari satu putaran.

Selanjutnya, tongkat diberikan kepada pelari kedua dan seterusnya.

Gambar 1.6 Gerak lari beranting

Tips Sang Juara

Sebelum berlari sebaiknya melakukan peregangan.
Tujuannya mencegah cedera.

Sang Juara

Muhammad Sarengat juara lari Asia tahun 1962.
Kalian dapat meniru prestasinya apabila
berlatih dengan tekun.

7. Gerakan Lompat ke Depan

Sikap awal kedua lutut ditekuk.
Badan condong ke depan.
Melompatlah ke depan sejauh-jauhnya.
Ulurkan kedua tangan lurus ke depan.
Tujuannya untuk menjaga kesimbangan badan.

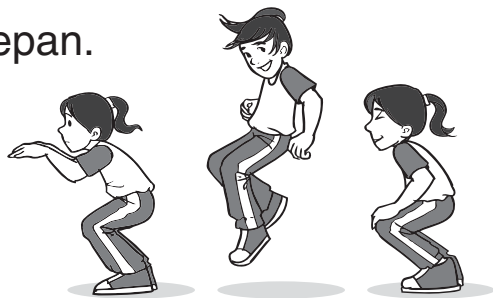
Gambar 1.7 Gerak lompat ke depan

8. Gerakan Lompat ke Samping

Sikap awal badan berdiri tegak dan kaki rapat.
Melompatlah ke samping kanan sejauh-jauhnya.
Mendaratlah dengan kedua lutut mengeper.
Tujuannya untuk menjaga keseimbangan badan.
Lakukan gerakan ke arah sebaliknya.

Gambar 1.8 Gerak lompat ke samping kanan dan kiri

9. Gerakan Lompat ke Belakang

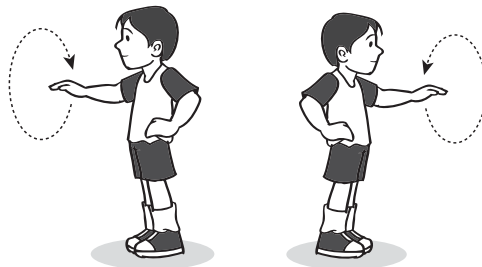
Sikap awal kedua lutut ditekuk.
Badan dicondongkan ke depan.
Melompatlah ke belakang
sejauh-jauhnya.
Mendaratlah dengan
kedua kaki mengeper.
Tujuannya agar tidak jatuh.

Gambar 1.9 Gerak lompat ke belakang

Bagaimana gerakan kelinci, belalang, dan harimau?
Tirukanlah gerakan dan suaranya.
Peragakan di depan kelas!

B. Gerak Dasar Nonlokomotor

Gerak nonlokomotor adalah gerak di tempat.
Memutar, meliuk, dan mengayun termasuk gerak nonlokomotor.
Gerakan memutar, meliuk, dan menekuk melatih kelentukan.

1. Gerak Memutar Tangan

Sikap awal tangan kanan direntangkan ke depan.
Tangan kiri di pinggang.
Putarlah tangan kanan
ke arah kanan
sebanyak 8 hitungan.
Lakukan gerakan
memakai tangan kiri.

Gambar 1.10 Gerak memutar tangan

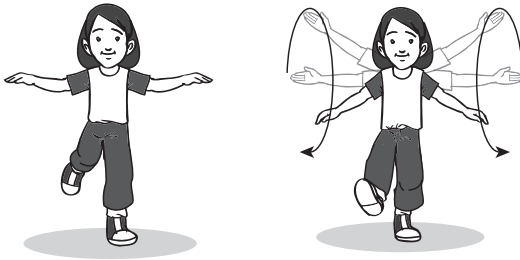
2. Memutar Kedua Tangan

Sikap awal kaki kanan ditekuk ke belakang.

Kedua tangan direntangkan
ke samping kanan dan kiri.

Putarlah kedua tangan ke arah depan sebanyak 8 putaran.

Lakukan sambil mengayunkan kaki kanan ke depan dan ke belakang.

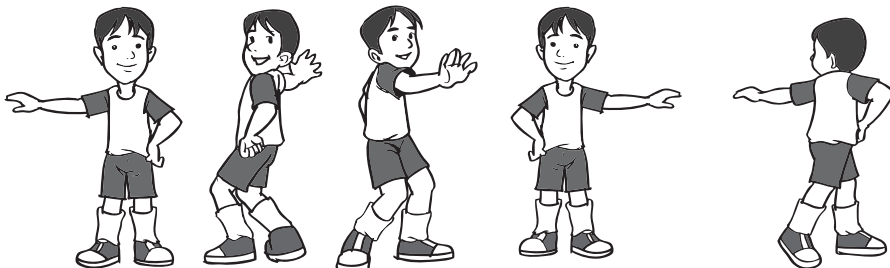
Lakukan gerakan ke arah sebaliknya.

Gambar 1.11 Gerak memutar kedua tangan

3. Mengayun Satu Tangan

Sikap awal tangan kiri di pinggang.

Tangan kanan direntangkan ke samping.

Ayunkan tangan kanan ke belakang dan ke depan sambil memutar pinggang.

Lakukan gerakan memakai tangan kiri.

Gambar 1.12 Mengayun satu tangan

4. Mengayun Dua Tangan

Gambar 1.13 Mengayun dua tangan

Sikap awal kedua tangan lurus ke depan.

Ayunkan kedua tangan ke belakang dan ke depan.

Lakukan sebanyak 8 hitungan.

5. Berdiri sambil Menekuk Lutut

Gambar 1.14 Gerak berdiri 1 kaki sambil menekuk lutut

Sikap awal kaki kiri ditekuk, kaki kanan lurus.

Kedua tangan menekuk lutut kaki kiri.

Pertahankan selama 8 hitungan.

Lakukan gerakan bergantian dengan kaki kanan.

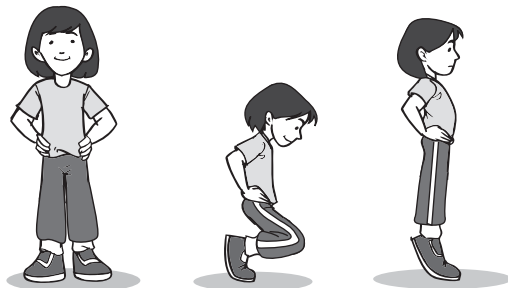
6. Gerakan Jongkok Berdiri

Sikap awal kedua tangan di pinggang.

Hitungan 1-2 kedua lutut ditekuk, badan lurus, kedua kaki jinjit.

Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.

Hitungan 3-4 kembali berdiri, kedua kaki jinjit.

Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Gambar 1.15 Gerak jongkok berdiri

7. Gerakan Menirukan Burung

Sikap awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan lurus di samping badan.
Putarlah kedua tangan sebanyak empat putaran.
Tekuklah kedua kaki sehingga lutut mengeper.
Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Gambar 1.16 Gerak menirukan burung

Gelanggang

Apa kesulitanmu berlatih gerak nonlokomotor?
Apa tindakan dan sikap untuk mengatasinya?
Tulislah dalam tabel berikut ini.

No.	Jenis Latihan	Kesulitan	Tindakan dan Sikap yang Diperlukan

C. Gerak Dasar Manipulatif

Gerak menipulatif adalah gerak memainkan benda atau alat tertentu.
Misalnya, bola, raket, atau kayu pemukul.
Gerak dasar manipulatif terdiri atas gerakan

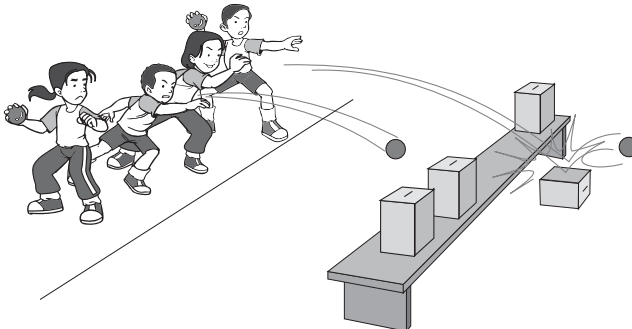
melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.
Ayo, praktikkan gerak memainkan bola berikut ini.

1. Gerak Dasar Menggiring Bola

Gerak dasar menggiring dilakukan dalam permainan bola basket.
Sikap awal tangan kanan memegang bola.
Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki ditekuk.
Pantulkan bola ke bawah berulang-ulang.
Lakukan gerakan menggiring sambil berjalan atau berlari ke depan.

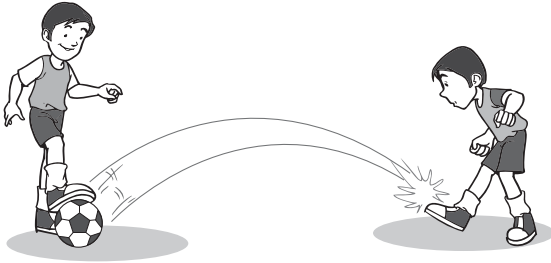
Gambar 1.17 Gerak menggiring bola

2. Gerak Dasar Melempar Bola

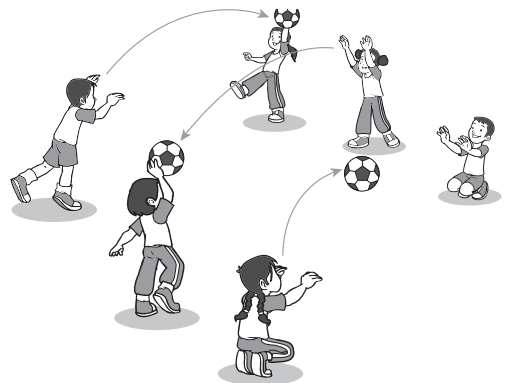
Pasanglah sebuah kotak kardus sebagai sasaran.
Lemparlah bola tepat ke arah sasaran.
Lakukan variasi dengan menambah jarak lemparan.

Gambar 1.18 Gerak melempar sasaran

3. Gerak Dasar Menendang Bola

Latihan ini dilakukan secara berpasangan.
Siswa A menendang bola ke arah siswa B.

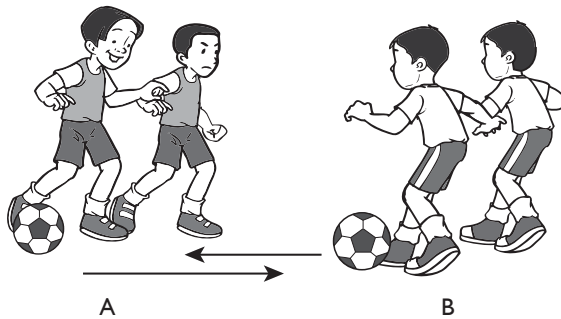
Siswa B menghentikan bola dengan cara menahan bola.
Siswa B kembali menendang bola ke arah siswa A.
Lakukan gerakan menendang bola secara bergantian.

Gambar 1.19 Gerak menendang bola

4. Gerakan Lempar Tangkap Bola

Dua anak berhadapan dengan jarak 3 meter.
Siswa A melempar bola ke arah siswa B.
Siswa B menangkap bola dan melempar kembali ke arah siswa B.
Lakukan gerakan lempar tangkap dengan variasi sikap jongkok.

Gambar 1.20 Lempar tangkap bola

5. Gerakan Menendang dan Menggiring Bola

Siswa dibagi dalam kelompok A dan B.
Kelompok A mendapat giliran pertama.
Kelompok A menggiring bola sejauh 10 meter.
Bola dihentikan dan ditendang kepada kelompok B.

Kelompok B menirukan gerakan kelompok A.
Lakukan latihan secara berulang-ulang.

Gambar 1.21 Gerak menendang dan menggiring bola.

Gelanggang

Amatilah olahraga yang mempraktikkan gerak manipulatif.
Isikan dalam tabel berikut ini.

No.	Jenis Gerakan	Cabang Olahraga

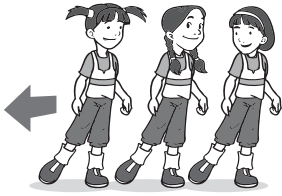
Rangkuman

1. Gerak lokomotor terdiri atas jalan, lari, dan lompat.
2. Gerak jalan dapat dilakukan ke berbagai arah.
3. Gerak manipulatif adalah gerak memainkan benda.
4. Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat.
5. Gerak dasar lokomotor dapat dilaksanakan di halaman sekolah atau di lapangan.

Uji Kompetensi

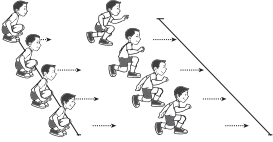
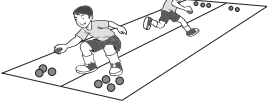
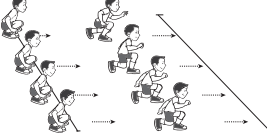
A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang paling tepat!

1. Sikap awal berjalan ke depan adalah ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri
2. Gerakan memainkan benda disebut gerak ....
   a. lokomotor
   b. manipulatif
   c. nonlokomotor
3. Alat yang digunakan dalam gerakan lari beranting adalah ....
   a. bendera
   b. bola
   c. tongkat
4. Gerak berpindah tempat disebut gerak ....
   a. lokomotor
   b. manipulatif
   c. nonlokomotor
5. Jalan, lari, lompat, memutar, mengayun, menekuk, melempar, menendang, dan menggiring termasuk gerak ....
   a. utama
   b. dasar
   c. lokomotor
6. Di bawah ini adalah gambar anak sedang ....
   a. berjalan
   b. melompat
   c. duduk

7. Di bawah ini adalah gambar anak sedang melakukan gerakan berjalan ke ....

a. samping
b. depan
c. belakang

8. Berikut ini yang *bukan* termasuk gerakan lokomotor adalah ....
a. berlari ke depan
b. berjalan jongkok
c. menendang bola

9. Gerakan lempar tangkap bola dilakukan secara ....
a. berpasangan
b. perseorangan
c. berkelompok

10. Berikut ini termasuk gerak manipulatif, *kecuali* ....
a. berjalan cepat maju mundur
b. menendang bola ke depan
c. melempar dan menangkap bola

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Gerakan memutar dan menekuk untuk melatih (...).
2. Aba-aba dari guru harus kita (...).
3. Olahraga yang teratur membuat badan (...).
4. Melempar dan menendang bola harus tepat (...).
5. Gerakan mengayun tangan melatih kekuatan (...).

a. perhatikan
b. kelentukan
c. sasaran
d. lengan
e. sehat
f. kaki

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gambar berjalan berdiri			
2.		Gambar memindahkan benda			
3.		Gambar lari ke depan			
4.		Gambar berdiri satu kaki			
5.		Gambar mengayun lengan			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Berjalan cepat bolak-balik	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Semangat • Keberanian				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
2.	Lari memindah-kan benda	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Berdiri sambil menekuk lutut	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Lompat ke de-pan, ke samping, dan ke belakang	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Gerakan melem-par dan menang-kap bola	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan:

K = Kurang

C = Cukup

B = Baik

SB = Sangat baik

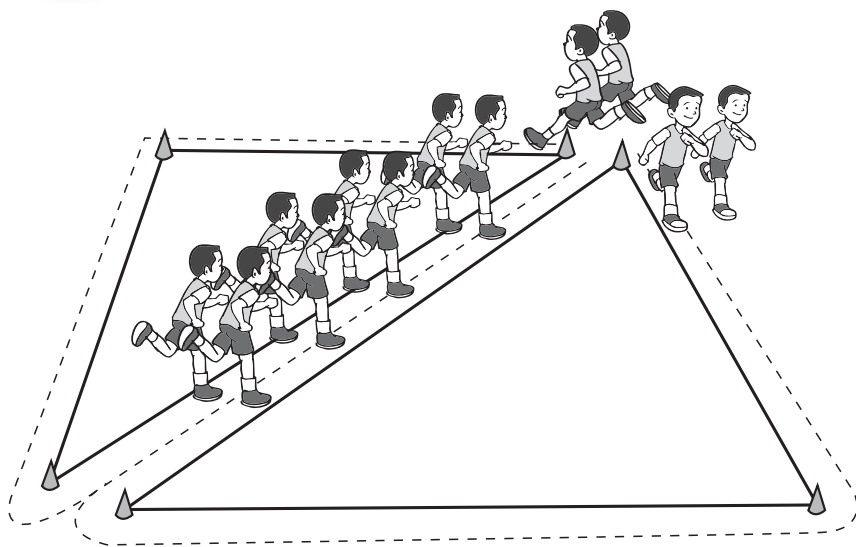
Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah mempelajari gerak dasar dan olahraga permainan praktikkanlah dengan baik.

Apabila ada materi yang belum kalian pahami, bertanyalah kepada gurumu!

Bab 2

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani ditingkatkan dengan melatih kekuatan otot.

Misalnya, otot lengan dan otot tungkai.

Pelajarilah materi ini agar kalian memahami kebugaran jasmani.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai.
- Siswa mampu mempraktikkan aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis.
- Siswa mampu membiasakan bergerak dengan benar.

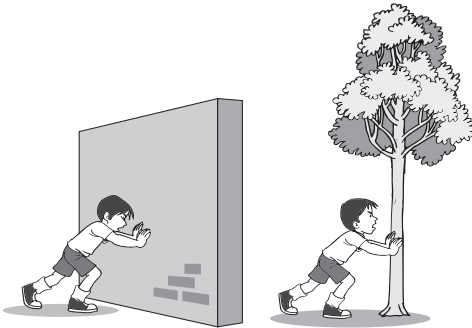
Kata Kunci

- Kebugaran jasmani
- Latihan kekuatan otot lengan
- Latihan kekuatan otot tungkai
- Keseimbangan dinamis
- Keseimbangan statis
- Selonjor angkat kaki

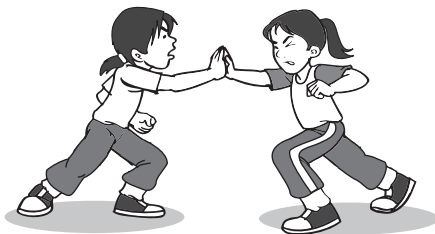
A. Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai

1. Latihan Kekuatan Otot Lengan

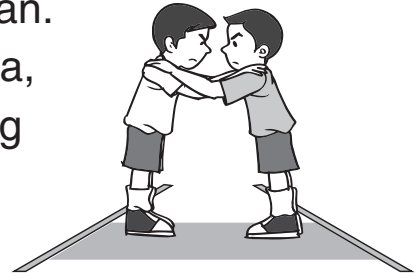
a. Gerakan Mendorong Benda Diam

Sikap awal badan berdiri tegak.
Kedua telapak tangan mendorong tembok.
Doronglah tembok perlahan-lahan dengan kuat.
Gerakan bisa dilakukan dengan mendorong pohon.

Gambar 2.1 Gerakan mendorong benda diam

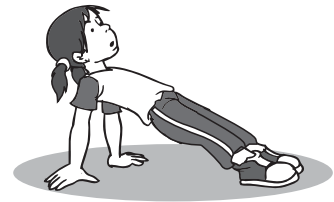
b. Gerakan Mendorong dengan Satu Tangan

Carilah pasangan yang bertubuh seimbang.
Satukan telapak tangan kanan kalian.
Condongkan badan ke depan.
Lakukan gerakan saling mendorong telapak tangan.
Lakukan gerakan bergantian dengan tangan kiri.
Berhati-hatilah melakukan latihan ini.

Gambar 2.2 Gerakan mendorong dengan satu tangan

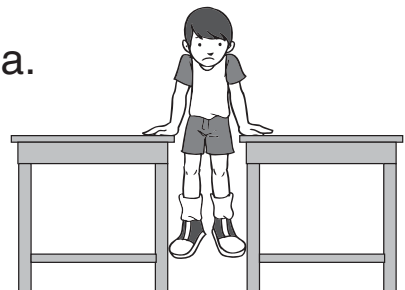
c. Gerakan Saling Mendorong dengan Dua Tangan

Sikap awal berdiri berhadapan.
Letakkan dua lengan ke pundak temanmu.
Mintalah temanmu menirukan gerakanmu.
Condongkan badan ke depan.
Setelah mendengar aba-aba, lakukan gerakan mendorong sekuat-kuatnya.
Berhati-hatilah melakukan latihan ini.

Gambar 2.3 Gerakan saling mendorong dengan dua tangan

d. Gerakan Telentang Bertumpu Dua Tangan

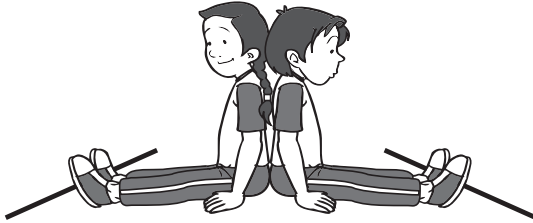
Sikap awal badan berbaring telentang.
Kedua tangan ditekuk di samping badan.
Angkatlah tubuh ke atas memakai kedua tangan.
Pertahankan sikap tersebut selama 8 hitungan.

Gambar 2.4 Gerakan telentang bertumpu dua tangan

e. Berjalan Memakai Kedua Tangan

Sikap awal kedua tangan menumpu di ujung dua meja.
Angkatlah badan memakai kedua tangan.
Berjalanlah bolak-balik ke ujung meja memakai kedua tangan.

Gambar 2.5 Berjalan memakai kedua tangan

2. Latihan Kekuatan Otot Tungkai

a. Gerakan Mendorong Punggung Berpasangan

Sikap awal duduk saling bersandar punggung.
Lakukan gerakan saling mendorong punggung.
Lakukan gerakan dengan berhati-hati.

Gambar 2.6 Gerakan mendorong punggung berpasangan

b. Gerakan Menggendong Teman

Carilah temanmu yang bertubuh seimbang.
Berjalanlah sambil mengendong temanmu.
Lakukan gerakan mengendong secara bergantian.

Gambar 2.7 Gerakan menggendong teman

Gelanggang

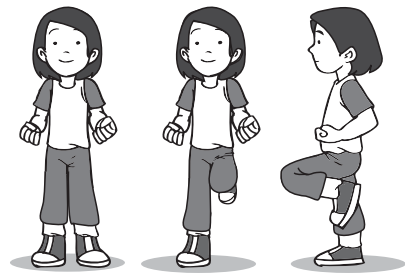
Lakukan salah satu gerakan kekuatan otot lengan dan tungkai.
Uraikan urutan gerakannya di depan kelas.

B. Gerakan Keseimbangan Statis

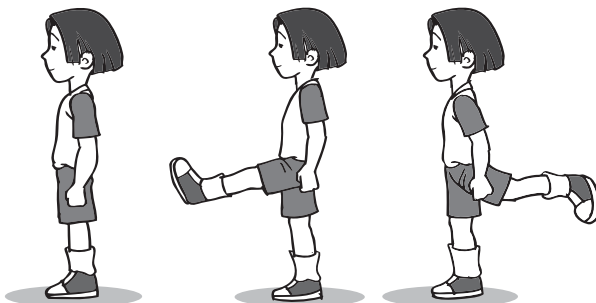
Keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi diam. Misalnya, berdiri dan duduk.

Keseimbangan statis bisa dilatih dalam berbagai gerakan berikut ini.

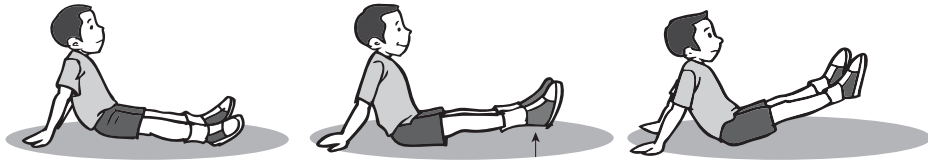
1. Berdiri dengan Satu Kaki

Sikap awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan ditekuk di samping badan.
Angkatlah salah satu kaki selama 8 hitungan.
Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain.

Gambar 2.8 Berdiri satu kaki

2. Variasi Berdiri dengan Satu Kaki

Sikap awal badan berdiri tegak.
Angkatlah salah satu kaki lurus ke depan.
Ayunkan kaki itu ke depan dan belakang.
Lakukan selama 8 hitungan.
Lakukan bergantian dengan kaki yang lain.

Gambar 2.9 Variasi berdiri satu kaki

3. Selonjor Angkat Kaki

Sikap awal badan duduk selonjor.
Kedua tangan di belakang badan.
Hitungan 1–8, kedua kaki diangkat ke atas membentuk huruf V.

Gambar 2.10 Selonjor angkat kaki

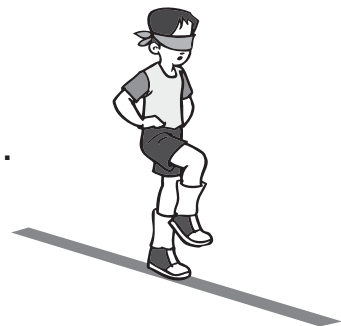
Lakukan gerakan keseimbangan statis.
Jika kalian belum mahir, ulangi sampai bisa.

C. Gerakan Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak. Misalnya, berjalan dan berlari. Keseimbangan dinamis bisa dilatih dalam berbagai gerakan dasar.

1. Gerakan Berjalan

a. Berjalan dengan Mata Tertutup

Sikap awal berdiri,
kedua tangan di pinggang.
Tutuplah matamu dengan kain.
Berjalanlah lurus sejauh 3 meter ke depan.
Jagalah keseimbangan saat berjalan.

Gambar 2.11 Berjalan dengan mata tertutup

b. Berjalan Jinjit

Sikap awal
badan berdiri tegak.
Berjalanlah jinjit
sejauh 3 meter ke depan.
Jagalah keseimbangan
saat berjalan.

Gambar 2.12 Berjalan jinjit

Sang Juara

Khairudin Pasaribu seorang pesenam andalan Indonesia. Ia memenangkan satu medali emas pada PON 1996. Ia sukses karena giat berlatih sejak kecil.

c. Berjalan dengan Tumit

Sikap awal
badan berdiri tegak.
Berjalanlah dengan tumit
sejauh 3 meter.
Jagalah keseimbangan
saat berjalan.

Gambar 2.13 Berjalan dengan tumit

d. Berjalan di Atas Balok Titian

Berdirilah di atas balok titian.
Kedua tangan
direntangkan ke samping.
Berjalanlah di atas
balok titian secara
perlahan-lahan.

Gambar 2.14 Berjalan di atas balok titian

Jagalah keseimbangan saat berjalan.
Jaga tubuh jangan sampai jatuh.

Tips Sang Juara

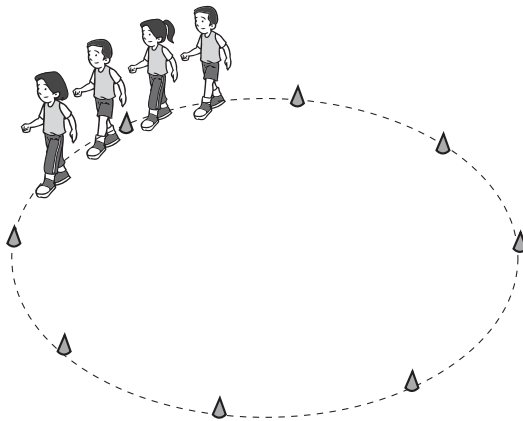
Seorang pesenam harus mampu menjaga keseimbangan. Misalnya, saat berjalan di papan titian.

e. Berjalan Mengitari Bentuk Lingkaran

Bentuklah kelompok terdiri atas 4 anak.

Buatlah bentuk lingkaran di lapangan.

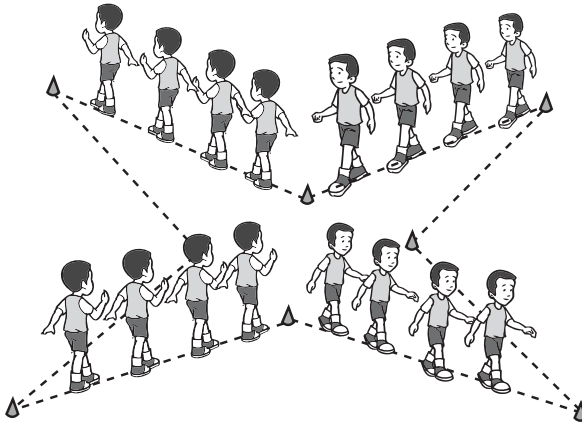
Berjalanlah mengikuti bentuk lingkaran secara berkelompok.

Aturlah langkah agar tidak bertabrakan.

Gambar 2.15 Berjalan berkelompok mengikuti lingkaran

f. Berjalan Mengikuti Bentuk Mata Angin

Bentuklah kelompok terdiri atas 4 anak.

Buatlah empat tanda mata angin di tanah.

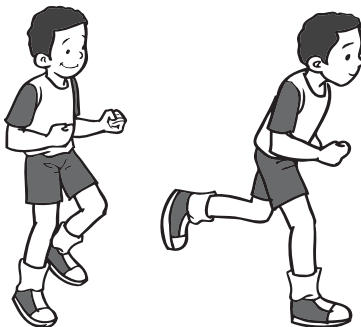
Berjalanlah berkelompok mengikuti bentuk mata angin.

Gambar 2.16 Berjalan berkelompok mengikuti mata angin

Gelanggang

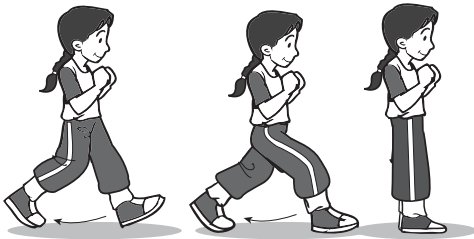
Buatlah bentuk bangun di lapangan.
Misalnya, lingkaran atau segitiga.
Lakukan lomba berbaris mengikuti bentuk bangun.

2. Gerakan Lari

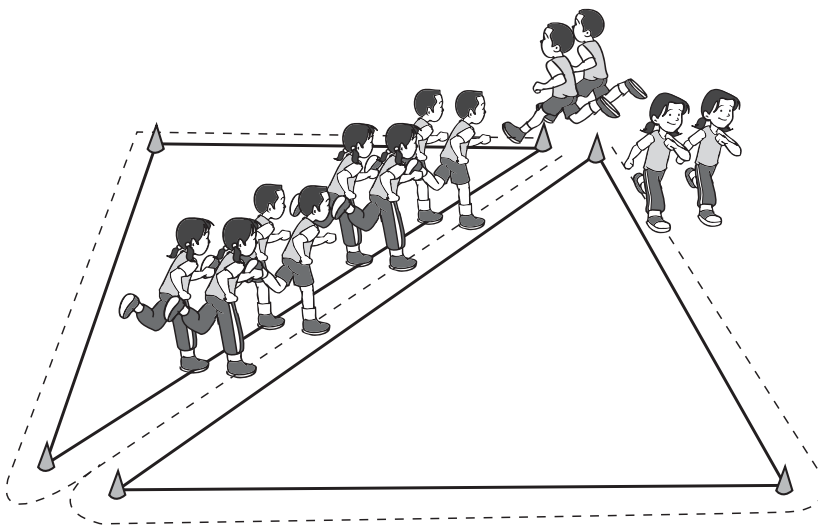
a. Gerakan Lari ke Depan

Saat mendengar aba-aba peluit,
berlarilah 10 meter ke depan.
Tangan diayun ke depan dan belakang.

Gambar 2.17 Berlari ke depan

b. Gerakan Lari ke Belakang

Saat mendengar aba-aba peluit,
berlarilah 5 meter ke belakang.
Tangan diayun ke depan dan ke belakang.

Gambar 2.18 Berlari ke belakang

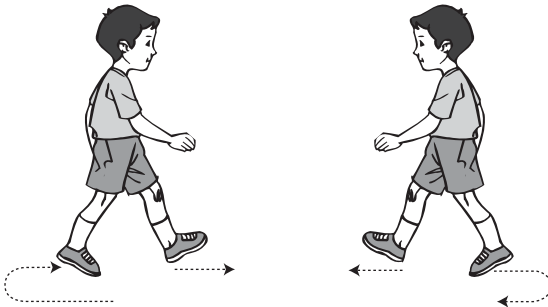
c. Berlari Mengikuti Bentuk Segitiga

Bentuklah kelompok terdiri atas 5–8 anak.
Buatlah bentuk segitiga di lapangan.
Berlarilah mengikuti bentuk segitiga secara berkelompok.
Aturlah langkah agar tidak bertabrakan.

Gambar 2.19 Berlari mengikuti bentuk segitiga

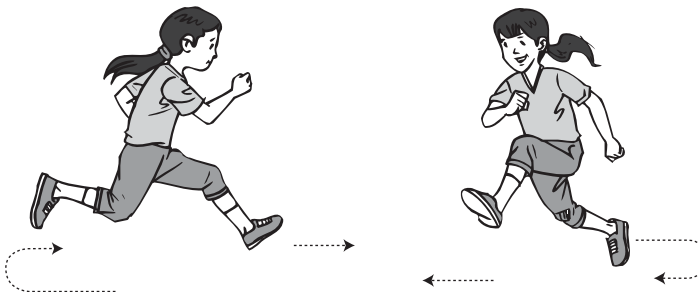
D. Membiasakan Bergerak dengan Benar

Bergerak dengan benar menjaga kebugaran jasmani. Misalnya, saat berjalan dan berlari.

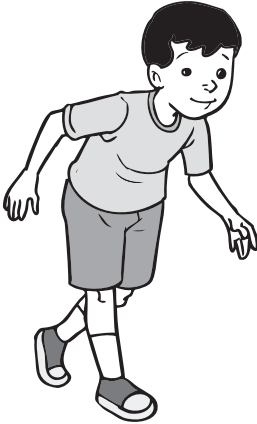
1. Berjalan dengan Benar

Langkah gerak jalan yang benar harus dibiasakan.
Melangkahlah ke depan dengan mantap.
Kepala tidak kaku, pandangan mata ke depan, dan lengan diayun ke depan dan ke belakang.

Gambar 2.20 Sikap berjalan dengan benar

2. Berlari dengan Benar

Sikap tubuh yang benar harus dilakukan saat berlari.
Berlarilah dengan langkah kaki teratur.
Sikap tubuh agak condong ke depan.
Kedua tangan diayun mengikuti langkah kaki.
Tariklah napas dengan teratur.

Gambar 2.21 Sikap berlari dengan benar

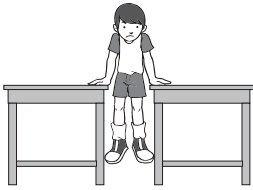
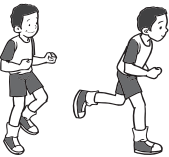
Gelanggang

Lingkari gambar sikap berjalan yang benar.
Tirukan gambar sikap berjalan yang benar di depan kelas!

Rangkuman

1. Menjaga kebugaran jasmani wajib kita lakukan.
2. Berlarilah dengan langkah yang teratur.
3. Berdiri termasuk keseimbangan duduk.
4. Gerakan berdiri bisa divariasikan ke berbagai arah.
5. Gerakan berlari dilakukan ke berbagai arah.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak disebut keseimbangan ....
   a. dinamis
   b. atletis
   c. statis
2. Keseimbangan tubuh dalam posisi diam disebut keseimbangan ....
   a. dinamis
   b. atletis
   c. statis
3. Gerakan mendorong berpasangan dilakukan dengan sikap badan saling ....
   a. membelakangi
   b. berhadapan
   c. berbanjar
4. Contoh sikap keseimbangan dinamis adalah ....
   a. duduk
   b. berjalan
   c. berdiri
5. Gerakan berlari termasuk keseimbangan ....
   a. dinamis
   b. atletis
   c. statis
6. Berikut ini adalah gambar anak sedang ....
   a. berdiri dengan 1 kaki
   b. berdiri dengan 2 kaki
   c. berdiri siap

7. Berikut ini adalah gambar anak sedang ....
   a. berjalan dengan memakai dua kaki
   b. berjalan memakai satu tangan
   c. berjalan memakai dua tangan
8. Khairudin Pasaribu adalah atlet ....
   a. senam
   b. renang
   c. sepak bola
9. Berjalan memakai ujung kaki disebut berjalan ....
   a. jinjit
   b. jongkok
   c. kangkang
10. Gerakan yang termasuk gerakan dinamis adalah ....
   a. berlari ke belakang
   b. duduk selonjor
   c. berdiri satu kaki

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Latihan duduk membentuk huruf V termasuk keseimbangan (...).
2. Berjalan ke depan termasuk keseimbangan (...).
3. Latihan saling mendorong untuk melatih (...).
4. Latihan saling mendorong punggung untuk melatih (...).
5. Latihan berjalan di atas garis untuk melatih (...).

a. otot dada
b. keseim- bangan
c. otot tungkai
d. dinamis
e. otot lengan
f. statis

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan mendorong benda diam			
2.		Gerakan kaki diangkat			
3.		Gerakan berjalan dengan tumit			
4.		Berjalan mengikuti bentuk mata angin			
5.		Gerakan lari ke depan			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Gerakan saling mendorong dengan 2 tangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Semangat • Keberanian				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
2.	Gerakan menggen-dong teman	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Gerakan duduk selonjor angkat kaki	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Gerakan berjalan di atas balok titian	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Berlari mengikuti bentuk segitiga	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan:

K = Kurang

C = Cukup

B = Baik

SB = Sangat baik

Refleksi

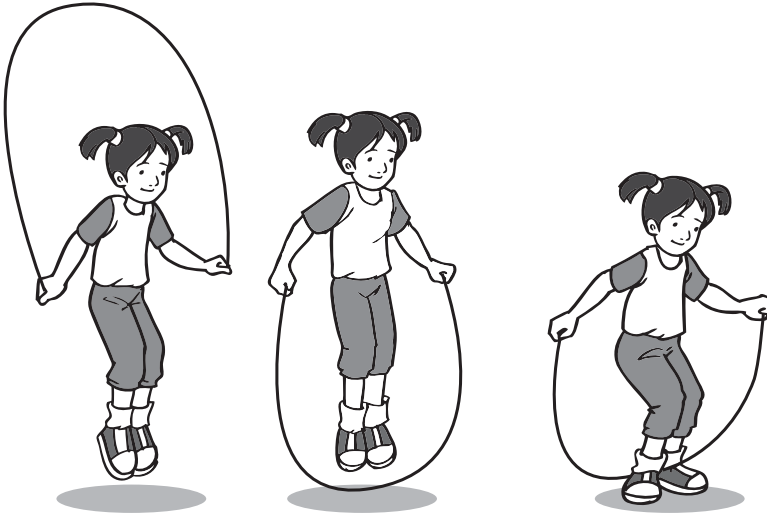
Evaluasi Diri

Setelah belajar latihan kebugaran, diharapkan kalian dapat mempraktikkannya.

Tujuannya agar sikap tubuh kalian baik.

Berhati-hatilah saat melakukan gerakan.

Bab 3

Senam Ketangkasan (1)

Senam ketangkasan dilakukan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

Bagaimana teknik senam ketangkasan?

Pelajarilah bab ini agar kalian memahami teknik senam ketangkasan.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa menggunakan alat melompat dan meloncat.
- Siswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana.

Kata Kunci

- Senam ketangkasan tanpa alat
- Senam ketangkasan menggunakan alat
- Keseimbangan
- Pemanasan
- Loncat engklek
- Lompat katak
- Lompat kelinci

A. Senam Ketangkasan tanpa Alat

Pernahkah kalian melakukan gerakan melompat dan meloncat?

Melompat dan meloncat merupakan gerak dasar senam ketangkasan.

Lompat adalah gerakan melompat dengan tolakan satu kaki.

Loncat adalah gerakan melompat dengan tolakan dua kaki.

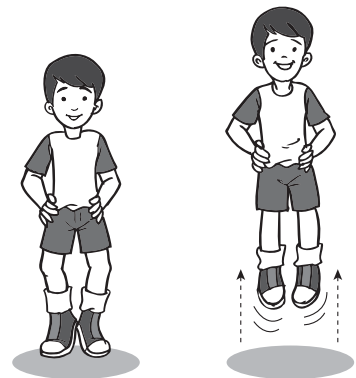
Gerakan melompat dan meloncat membutuhkan keseimbangan tubuh.

1. Gerakan Melompat

a. Melompat di Tempat

Sikap awal berdiri,
kedua tangan di pinggang.

Lakukanlah gerakan melompat di tempat.

Lakukan lompatan dengan kedua kaki selama 8 hitungan.

Gambar 3.1 Melompat di tempat

b. Lompat Katak

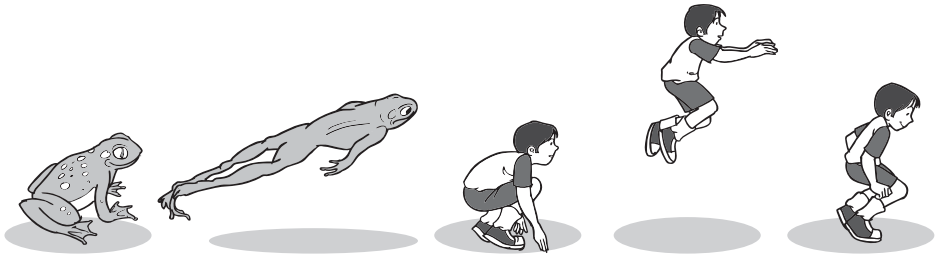
Gerakan ini menirukan katak melompat.

Sikap awal badan jongkok.

Kedua tangan bertumpu di lantai.

Melompatlah ke depan sebanyak 8 kali.

Mendaratlah dengan kedua lutut ditekuk.

Lakukan latihan ini dengan hati-hati.

Gambar 3.2 Lompat katak

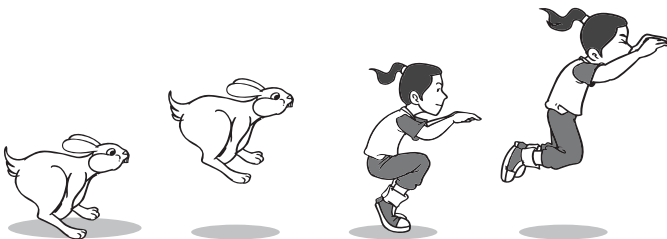
c. Lompat Kelinci

Gerakan ini menirukan kelinci melompat.

Caranya tekuklah kedua kaki, badan dicondong-kan ke depan.

Kedua tangan lurus ke depan.

Melompatlah ke depan sejauh 8 lompatan.

Lakukan latihan ini dengan hati-hati.

Gambar 3.3 Lompat kelinci

2. Gerakan Meloncat

a. Meloncat di Tempat

Sikap awal badan berdiri tegak.

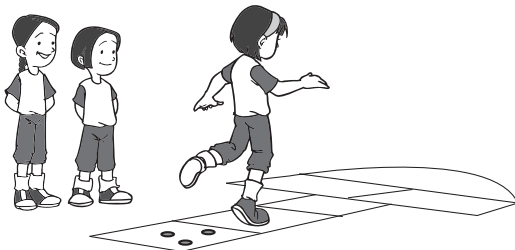
Kedua tangan ditekuk di samping badan.

Kaki kiri ditekuk ke belakang.

Gambar 3.4 Gerakan meloncat di tempat

Lakukan gerakan meloncat di tempat dengan kaki kanan.
Lakukan lompatan selama 8 hitungan.
Lakukan gerakan meloncat dengan kaki kiri secara bergantian.

b. Loncat Engklek

Loncat engklek dilakukan dalam permainan sunda manda.
Caranya, kaki kiri ditekuk ke belakang,
kaki kanan sebagai tumpuan.
Kedua tangan di samping badan.
Meloncatlah dengan satu kaki mengikuti
kotak sunda manda.
Meloncatlah memakai kaki kiri secara bergantian.

Gambar 3.5 Loncat engklek

Ayo Kamu Bisa

Meloncat engklek membutuhkan keseimbangan tubuh.
Tubuh seimbang tidak mudah terjatuh.

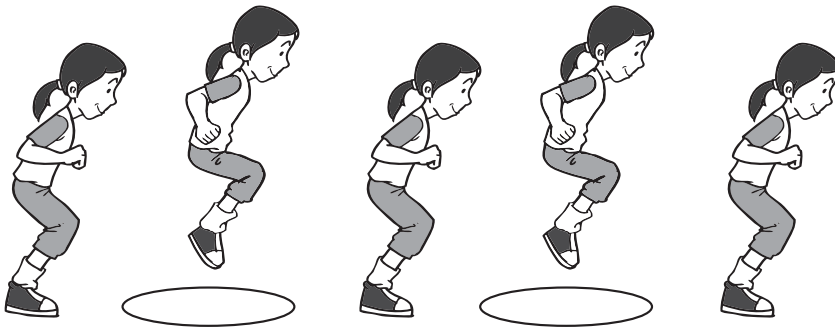
Gelanggang

Adakah permainan tradisional di daerahmu yang menggunakan gerakan melompat dan meloncat?
Apabila ada, peragakan cara bermainnya di depan kelas!

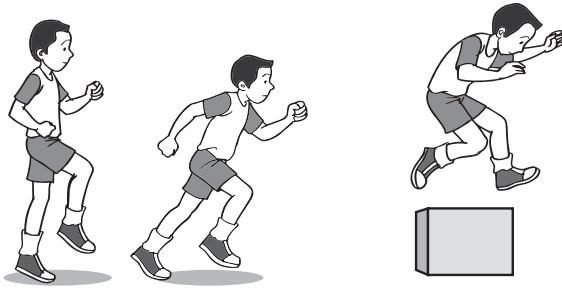
B. Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

Senam ketangkasan bisa dilakukan menggunakan alat sederhana.
Misalnya, simpai, kardus, tali, dan papan lontar.
Ayo, lakukan gerakan senam ketangkasan berikut ini.

1. Melompati Simpai

Letakkan dua buah simpai berurutan di lantai.
Saat ada aba-aba, kedua lutut ditekuk,
badan dibungkukkan.
Lakukan gerakan melompati kedua simpai.
Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.

Gambar 3.6 Melompati simpai

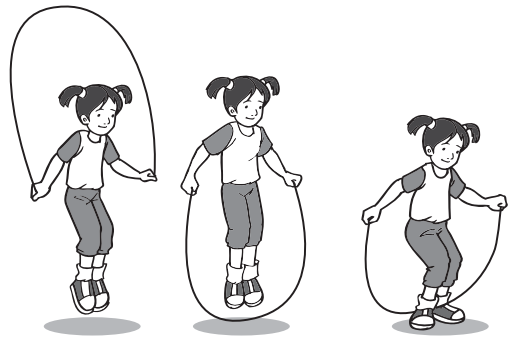
2. Melompati Kardus

Letakkan sebuah kardus di lantai.
Saat mendengar aba–aba, berlarilah ke depan.
Melompatlah setinggi-tingginya melewati kardus.
Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
Tujuannya untuk menjaga keseimbangan.

Gambar 3.7 Melompati kardus

3. Lompat Tali sambil Berjalan

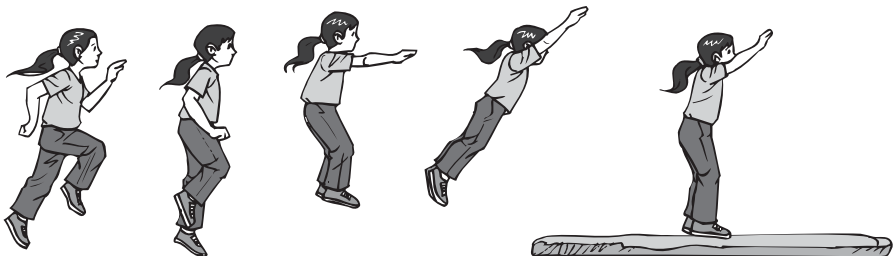
Sikap awal kedua tangan memegang ujung tali.

Lakukan lompat tali sambil berjalan 5 meter ke depan.

Jaga tubuh agar jangan jatuh.

Gambar 3.8 Lompat tali sambil berjalan

4. Gerakan Melompat Tinggi

Gerakan melompat tinggi dilakukan dengan langkah berikut.

a. Berdiri tegak dan pandangan mata ke depan.
b. Berlarilah dengan cepat.
c. Melompatlah ke atas matras.
d. Rentangkan tangan lurus ke atas.
e. Mendaratlah dengan kedua kaki.

Gambar 3.9 Gerakan melompat tinggi

Gelanggang

Adakan kegiatan menebak gerakan bersama temanmu.

Mintalah temanmu menebak gerakan yang kamu lakukan dengan benar.

Lakukan kegiatan menebak secara bergantian.

Sang Juara

Natalia Winindo adalah pesenam andalan Indonesia.
Ia pernah meraih 3 medali emas pada PON 2008.
Ia berhasil karena tekun berlatih sejak anak-anak.

Rangkuman

1. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat.
2. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat.
3. Natalia Winindo adalah pesenam andalan Indonesia.
4. Senam ketangkasan bisa dilakukan menggunakan simpai, kardus, dan tali.
5. Loncat engklek dilakukan dalam permainan sunda manda.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang paling tepat!

1. Berikut adalah alat yang dipakai pada senam ketangkasan, *kecuali* ....
   a. simpai
   b. kardus
   c. titian
2. Tujuan mendarat dengan kaki mengeper adalah menjaga ....
   a. keseimbangan
   b. kelentukan
   c. keindahan
3. Gerakan loncat engklek dilakukan dalam permainan ....
   a. gobak sodor
   b. sunda manda
   c. petak umpet
4. Pada saat melompati simpai, kedua tangan berada di ... badan.
   a. samping
   b. depan
   c. atas
5. Mengangkat tubuh memakai satu kaki disebut ....
   a. lompat
   b. loncat
   c. jingkat

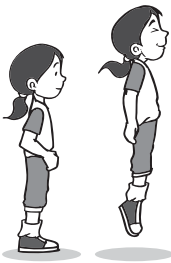
6. Di bawah ini gambar anak sedang melakukan ....

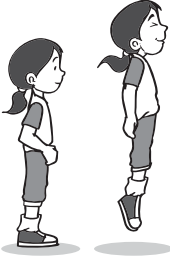
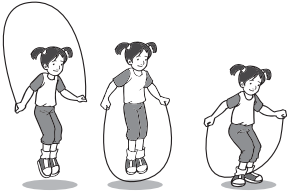
a. loncat satu kaki ke samping
b. loncat satu kaki ke belakang
c. loncat satu kaki ke depan

7. Di bawah ini gambar anak sedang melakukan ....

a. loncat satu kaki ke depan
b. loncat satu kaki ke belakang
c. loncat satu kaki ke samping

8. Sikap awal gerakan lompat katak adalah ....
   a. jongkok
   b. berdiri
   c. duduk

9. Di bawah ini gambar anak sedang melakukan ....

a. lompat kelinci
b. lompat katak
c. lompat di tempat

10. Tubuh yang seimbang tidak mudah ....
    a. cedera
    b. terjatuh
    c. lelah

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Gerakan lompat kelinci untuk melatih kekuatan (...).
2. Dengan berolahraga, badan menjadi (...).
3. Tubuh yang seimbang tidak mudah (...).
4. Lompat engklek dilakukan dalam permainan (...).
5. Sikap awal gerakan loncat kelinci adalah (...).

a. sehat
b. kaki
c. berjongkok
d. sunda manda
e. terjatuh
f. berdiri

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan melompat dengan satu kaki			
2.		Gerakan lompat ke depan			

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
3.		Gerakan lompat ke Belakang			
4.		Gerakan lompat katak			
5.		Gerakan lompat tali			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Lompat kelinci	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Semangat • Keberanian				
2.	Lompat engklek	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
3.	Melompati simpai	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Melompati kardus	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Lompat tali sambil berjalan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap Akhir • Keberanian • Semangat				

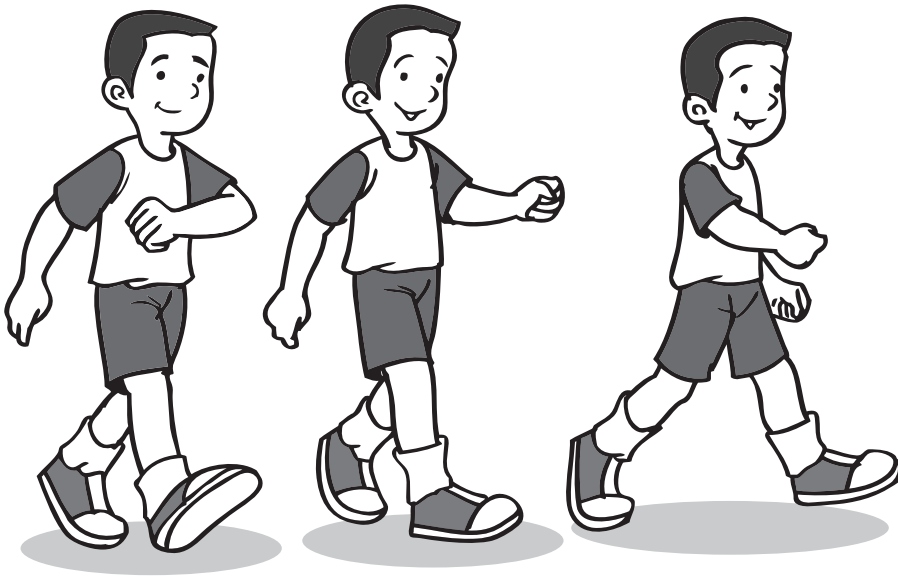
Keterangan:
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah belajar senam ketangkasan, praktikkanlah dengan benar.
Berhati-hatilah agar kalian tidak cedera.
Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih.

Bab 4

Gerak Dasar Ritmik (1)

Gerak dasar ritmik mudah dipraktikkan.
Gerak ritmik membutuhkan kekompakan gerakan.
Pelajari materi gerak dasar ritmik ini
dengan baik.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa diharapkan mampu mempraktikkan gerak ritmik ke depan, ke belakang, ataupun ke samping secara berpasangan dengan diiringi musik dan nilai kerja sama.
- Siswa diharapkan mampu mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik dan nilai disiplin serta kerja sama.

Kata Kunci

- Gerak dasar ritmik
- Gerak ritmik perseorangan
- Gerak ritmik beregu
- Kekompakan
- Gerakan langkah berirama
- Gerak langkah kombinasi
- Senam irama

A. Gerak Ritmik dengan Iringan Musik

Gerak dasar ritmik disebut juga senam irama.
Senam irama bisa dilakukan dengan iringan musik.
Jenis musik yang dipilih berirama gembira.
Misalnya, musik cha-cha dan mars.

1. Gerakan Langkah Berpasangan

Lakukan gerakan ini secara berpasangan.
Lakukan gerakan melangkah ke depan.
Melangkahlah sambil mendengarkan iringan musik.
Sesuaikan dengan gerakan tangan.

Gambar 4.1 Gerak langkah mengikuti irama

Ayo Kamu Bisa

Kalian bisa melakukan gerakan secara kompak.
Caranya dengan menyesuaikan irama musik dan langkah kaki.

2. Langkah Berirama Berkelompok

Bentuklah kelompok beranggotakan empat anak.
Sikap awal berdiri tegak sambil merentangkan tangan.
Hitungan 1 lakukan gerakan melangkah ke samping kanan.

Hitungan 2 lakukan gerakan ke arah sebaliknya.

Hitungan 3–4 mengulang hitungan 1–2.

Gambar 4.2 Gerakan langkah berirama berkelompok

3. Gerakan Langkah Kombinasi

Sikap awal berdiri tegak, tangan di samping badan.

Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke depan,

diiringi ayunan tangan kiri ke depan.

Gambar 4.3 Gerakan langkah kombinasi

Hitungan 2 ulangi gerakan dengan memakai
kaki kiri dan tangan kanan.
Hitungan 3–4 mengulang hitungan 1–2.

4. Gerak Langkah Silang ke Depan

Sikap awal berdiri, kedua tangan di samping badan.

Hitungan 1, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri sambil bertepuk tangan.

Hitungan 2, silangkan kaki kiri di depan kaki kanan sambil bertepuk tangan.

Gambar 4.4 Gerakan langkah silang ke depan

Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2.

Lakukan sambil menyanyikan lagu
Satu-Satu Aku Sayang Ibu.

5. Gerak Langkah Silang ke Belakang

Sikap awal berdiri, kedua tangan di samping badan.

Hitungan 1, silangkan kaki kanan di belakang kaki kiri, diiringi bertepuk tangan di atas kepala.

Gambar 4.5 Gerak langkah silang ke belakang

Hitungan 2, silangkan kaki kiri di belakang kaki kanan, diiringi bertepuk tangan di atas kepala.

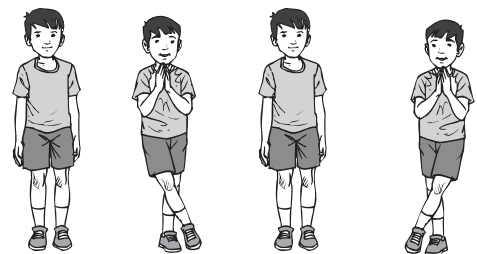
Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2.

Lakukan sambil menyanyikan lagu *Cicak di Dinding.*

6. Gerak Langkah Silang ke Samping

Sikap awal berdiri, kedua tangan di samping badan.

Hitungan 1, silangkan kaki kanan di samping kaki kiri sambil bertepuk tangan.

Hitungan 2, letakkan kaki kiri di samping kaki kanan sambil bertepuk tangan.

Gambar 4.6 Gerakan langkah silang ke samping

Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2.

Lakukan sambil menyanyikan lagu
Di Sini Senang di Sana Senang.

Sang Juara

Cici Mitasari adalah atlet senam irama Indonesia.

Ia meraih medali emas senam irama pada PON 2008.

Ia sering mengikuti lomba senam tingkat dunia.

Gelanggang

Ciptakan tiga buah gerak langkah ke berbagai arah bersama teman sebangkumu!
Peragakan gerakannya di depan kelas!
Lakukan sambil menyanyikan lagu-lagu gembira.

B. Gerak Ritmik tanpa Iringan Musik

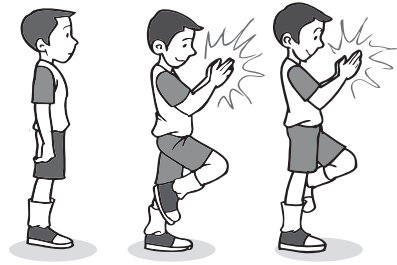
Gerakan senam irama bisa dilakukan tanpa iringan musik. Misalnya, diiringi tepukan tangan, aba-aba, dan ketukan. Coba praktikkan gerakan berikut ini.

1. Jalan di Tempat sambil Bertepuk Tangan

Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.

Lakukan gerakan jalan di tempat sambil bertepuk tangan.

Pada hitungan 1-4, berjalan di tempat dimulai dari kaki kanan.

Ulangi gerakan diawali dengan kaki kiri.

Gambar 4.7 Jalan di tempat sambil bertepuk tangan

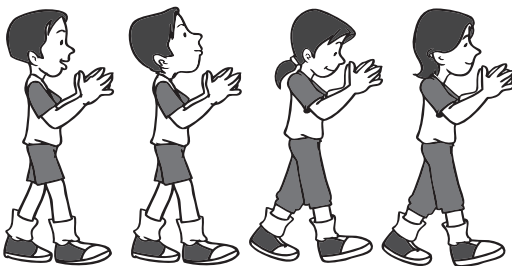
2. Melangkah ke Berbagai Arah sambil Bertepuk Tangan

Caranya, siswa berbaris berurutan.

Langkahkan kaki ke depan, ke belakang, ke samping kiri, dan ke samping kanan.

Masing-masing gerakan dilakukan satu langkah.

Lakukan gerakan sambil bertepuk tangan.

Agar gerakannya kompak, ikutilah aba-aba dari guru.

Gambar 4.8 Melangkah ke berbagai arah sambil bertepuk tangan

Gelanggang

Carilah lagu pengiring senam irama beregu dan berpasangan.

Tulislah hasilnya pada tabel berikut.

No.	Jenis Senam	Judul Lagu Pengiring

Rangkuman

1. Gerak dasar ritmik berorientasi ke arah dan ruang dengan diiringi musik dilakukan secara berpasangan.
2. Gerak ritmik diorientasikan ke arah dan ruang tanpa menggunakan musik dilakukan secara beregu.
3. Gerak dasar ritmik disebut juga senam irama.
4. Gerakan senam irama sederhana dan mudah dipraktikkan.
5. Gerakan senam irama bisa dilakukan dengan diiringi musik atau tanpa diiringi musik.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Musik pengiring senam irama dipilih yang berirama ....
   a. sedih
   b. gembira
   c. menyentak

2. Berikut adalah contoh musik pengiring senam irama, *kecuali* ....
   a. klasik
   b. mars
   c. cha-cha

3. Senam yang diiringi musik disebut ....
   a. senam irama
   b. senam tanpa alat
   c. senam alat

4. Senam irama tanpa musik diiringi dengan irama berikut, *kecuali* ....
   a. aba-aba
   b. ketukan
   c. cha-cha

5. Gerakan senam irama beregu mengutamakan ....
   a. kelincahan
   b. kekuatan
   c. kekompakan

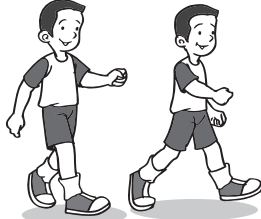
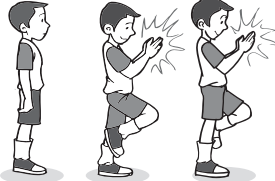
6. Berikut ini adalah gambar anak sedang melakukan ....
   a. gerakan langkah ke depan
   b. gerakan langkah ke samping
   c. gerakan langkah ke belakang

7. Berikut ini adalah gambar anak sedang melakukan ....
   a. gerakan langkah ke depan
   b. gerakan langkah ke samping
   c. gerakan langkah ke belakang

8. Berikut ini adalah gambar anak sedang melakukan ....

   a. gerakan beregu
   b. gerakan berpasangan
   c. gerakan perseorangan

9. Senam irama disebut juga gerak ....
   a. ritme
   b. ritmik
   c. ritmis

10. Gerak langkah mengikuti irama dilakukan secara ....
   a. perseorangan
   b. berpasangan
   c. berkelompok

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Senam irama dengan musik yang dinilai adalah (...).
2. Senam yang diiringi dengan musik biasa disebut (...).
3. Senam irama disebut juga gerak (...).
4. Melangkah ke berbagai arah dilakukan sambil (...).
5. Jenis musik pengiring senam irama berirama (...).

a. gembira
b. keindahan gerakan
c. bertepuk tangan
d. ritmik
e. senam irama
f. keserasian

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan langkah berirama berkelompok			
2.		Gerakan jalan di tempat sambil bertepuk tangan			
3.		Gerak langkah ke belakang			
4.		Gerak langkah ke depan			
5.		Gerak langkah silang ke samping			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Gerakan langkah berpasangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Semangat • Keberanian				
2.	Gerakan langkah kombinasi	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Gerakan melangkah ke berbagai arah sambil bertepuk tangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Gerak langkah silang ke depan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Gerak langkah silang ke samping	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap Akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan:
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

Refleksi

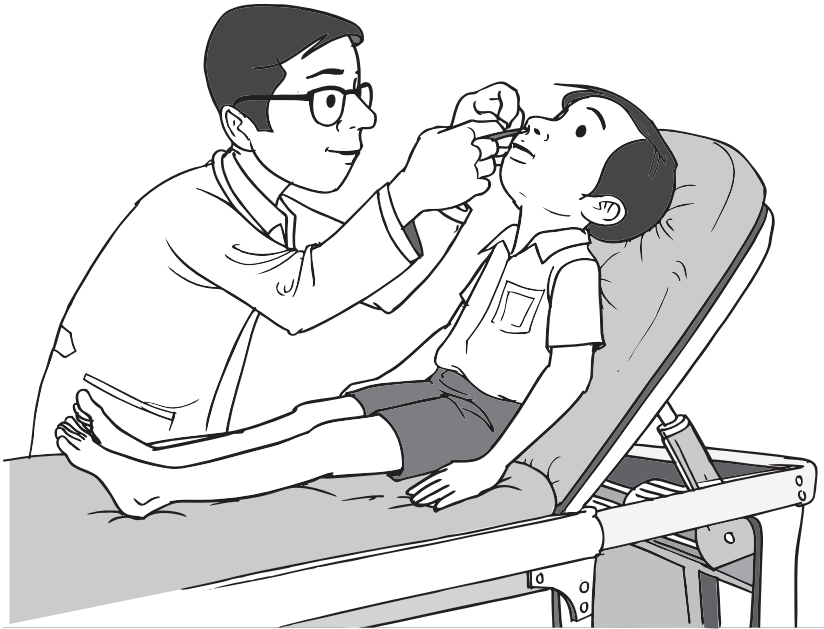
Evaluasi Diri

Setelah mempelajari materi ini kalian dapat melakukan senam irama.

Setelah senam, lakukan pendinginan.

Tujuannya agar kalian terhindar dari cedera.

Bab 5

Budaya Hidup Sehat (1)

Budaya hidup sehat harus kita lakukan.

Caranya dengan menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga.

Ayo, pelajarilah dengan baik bab ini.

Agar kalian mengenal cara hidup sehat.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga.
- Siswa mampu memilih makanan bergizi.

Kata Kunci

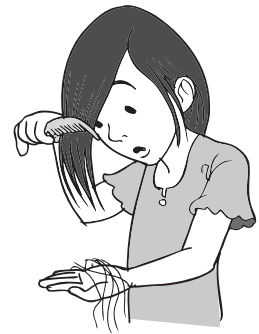
- Menjaga kebersihan rambut
- Menjaga kebersihan hidung
- Menjaga kebersihan telinga
- Makanan bergizi
- Ketombe
- Keramas

A. Menjaga Kebersihan Rambut

Rambut adalah salah satu bagian tubuh.
Rambut harus dijaga kebersihannya.
Misalnya, dengan menyisir rambut dan berkeramas.

1. Gejala Rambut Rusak

Rambut rusak ditandai dengan gejala berikut:

a. rambut kusam;
b. rambut mudah rontok;
c. berbau tidak sedap;
d. terdapat kutu atau ketombe;
e. kulit kepala terasa gatal.

Gambar 5.1 Rambut rontok

2. Pencegahan Rambut Rusak

Kerusakan rambut dapat dicegah dengan cara berikut.

a. Mencuci rambut dengan sampo (keramas) secara teratur.
b. Menjaga kebersihan sisir yang dipakai.
c. Tidak menggunakan minyak rambut yang berbau menyengat dan lengket.

Gambar 5.2 Berkeramas

Tips Sang Juara

Berkeramas dilakukan dua kali seminggu.
Berkeramas menggunakan sampo.

Gelanggang

Bagaimana cara menjaga kebersihan rambut?
Uraikanlah cara menjaga kebersihan rambut di depan kelas!

B. Menjaga Kebersihan Telinga

Telinga berguna sebagai indra pendengaran.
Telinga harus dijaga kebersihannya.

1. Gejala Sakit Telinga

Sakit telinga ditandai dengan gejala berikut.

a. Pendengaran berkurang.
b. Terdapat cairan berwarna keruh dan berbau busuk.
c. Timbul bisul di dalam telinga.

Berobatlah ke dokter telinga, hidung, dan tenggorokan (THT) apabila telingamu sakit.

2. Pencegahan Penyakit Telinga

Biasakan menjaga kebersihan telinga dengan cara sebagai berikut.

a. Daun telinga harus dibersihkan saat mandi.
b. Jangan mengorek telinga menggunakan benda tajam, kayu, korek api, lidi, atau bulu ayam.

c. Bersihkanlah telinga dengan kapas pembersih telinga (*cotton bud*) secara teratur.
d. Jika telinga terasa sakit dan pendengaran berkurang, berobatlah ke dokter.

Gambar 5.3 Membersihkan telinga

Prestasi

Bagian telinga terdiri atas telinga luar dan dalam.
Di dalam telinga terdapat cairan.
Cairan tersebut berguna untuk menampung kotoran.

C. Menjaga Kebersihan Hidung

Kita harus menjaga kebersihan hidung.
Hidung yang kotor menimbulkan berbagai penyakit.

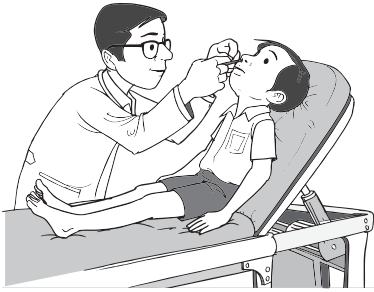
1. Gejala Sakit Hidung

Hidung sakit ditandai dengan gejala sebagai berikut:

a. sering pilek;
b. sering keluar darah dari hidung (mimisan);
c. terdapat benjolan yang mudah berdarah (*polip*).

Gambar 5.4 Gejala mimisan

2. Pencegahan Penyakit Hidung

Ayo, mencegah sakit hidung dengan cara sebagai berikut:

Gambar 5.5 Pemeriksaan telinga, hidung, dan tenggorokan

a. membersihkan hidung dengan kapas, sapu tangan, kapas pembersih telinga, atau tisu bersih;
b. jangan mengorek-ngorek hidung menggunakan kayu, korek api, dan bulu ayam;
c. jika hidungmu sakit, segera berobatlah ke dokter THT.

Saat pilek, bersihkan hidung dengan sapu tangan.

Jangan biasakan menahan bersin.

Bersin dapat mengeluarkan kotoran hidung.

Apabila bersin saat pilek, tutuplah hidung dan mulut dengan sapu tangan.

Tujuannya agar tidak menular kepada orang lain.

Gelanggang

Apa sajakah jenis indra manusia?
Apa sajakah kegunaannya?
Bagaimana cara merawatnya?

Isikan dalam tabel berikut ini.

No.	Nama Indra	Kegunaan	Cara Merawat

Sang Juara

Dokter THT merupakan ahli penyakit telinga, hidung, dan tenggorokan.

Kamu bisa menjadi dokter THT apabila rajin belajar.

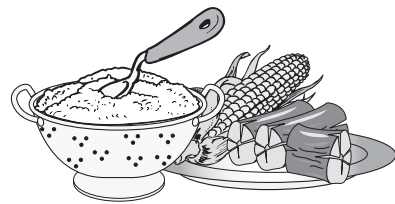
D. Makanan Bergizi

Kamu harus makan makanan bergizi.
Makanan bergizi menyehatkan tubuh.
Makanan bergizi disebut 4 sehat 5 sempurna.
Makanan tersebut terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, sayur-sayuran, dan susu.

1. Makanan Pokok

Makanan pokok berguna sebagai sumber tenaga.

Makanan pokok mengandung karbohidrat.

Jenis makanan pokok terdiri atas nasi, roti, jagung, sagu, dan umbi-umbian.

Gambar 5.6 Jenis-jenis makanan pokok

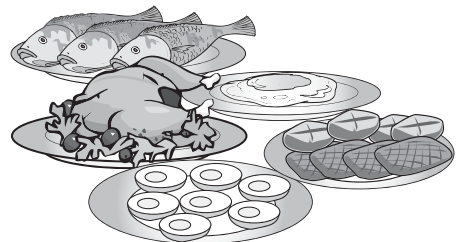
2. Lauk-Pauk

Lauk-pauk merupakan sumber protein.

Lauk-pauk yang berasal dari hewan mengandung protein hewani.

Misalnya, telur, daging, dan ikan.

Lauk-pauk yang berasal dari tumbuhan mengandung protein nabati.

Misalnya, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

Gambar 5.7 Jenis-jenis lauk-pauk

3. Sayur-Sayuran

Sayuran merupakan sumber zat vitamin.

Jenis sayuran adalah bayam, kangkung, kacang panjang, wortel, kol, dan sawi.

Sayuran jangan dicuci dan dimasak terlalu lama.

Tujuannya agar zat vitamin-nya tidak hilang.

Gambar 5.8 Jenis-jenis sayuran

4. Buah-Buahan

Apakah kamu setiap hari makan buah?

Buah-buahan mengandung berbagai vitamin.

Misalnya, vitamin A, B, C, D, dan E.

Buah-buahan banyak macamnya.

Ada pepaya, mangga, apel, rambutan, jeruk, dan nanas.

Gambar 5.9 Jenis buah-buahan

5. Susu

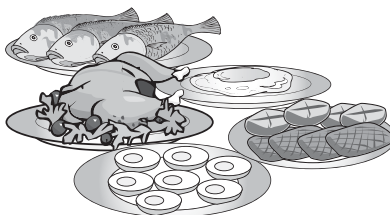
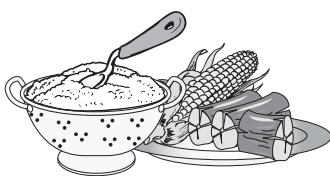
Susu merupakan salah satu jenis minuman sehat.

Susu banyak mengandung lemak, vitamin, dan protein.

Susu baik untuk membantu perkembangan otak, tulang, dan gigi.

Susu berasal dari hewan dan tumbuhan.

Gelanggang

Amatilah gambar berikut!

Tulislah K jika mengandung karbohidrat.
Tulislah P jika mengandung protein.
Tulislah V jika mengandung vitamin.

Rangkuman

1. Kita harus menjaga kesehatan rambut, telinga, dan hidung.
2. Kita harus membiasakan makan makanan yang bergizi seimbang.
3. Setiap hari kita harus makan makanan bergizi.
4. Makanan bergizi berupa makanan pokok, lauk-pauk sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.
5. Susu mengandung zat kalsium untuk membantu pertumbuhan tulang dan gigi.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Kotoran rambut menyebabkan kulit kepala menjadi ....
   a. panas
   b. gatal
   c. nyaman
2. Agar bersih, rambut harus sering ....
   a. dikeramas
   b. dikepang
   c. dikucir

3. Hidung adalah indra ....
   a. penglihatan
   b. pendengaran
   c. penciuman
4. Mengorek hidung dengan benda tajam dapat menyebabkan ....
   a. pilek
   b. mimisan
   c. tuli
5. Jika telinga sakit, sebaiknya segera diperiksakan ke ....
   a. dokter
   b. dukun
   c. tabib
6. Zat dalam buah yang berguna bagi tubuh adalah ....
   a. mineral
   b. lemak
   c. vitamin
7. Berikut adalah gambar anak sedang mencuci ....

   a. telinga
   b. rambut
   c. hidung
8. Berikut adalah gambar anak sedang ....

   a. membersihkan rambut
   b. membersihkan telinga
   c. membersihkan hidung

9. Berikut adalah gambar anak sedang ....

   a. membersihkan rambut
   b. membersihkan telinga
   c. menutup hidung saat bersin

10. Berikut adalah gambar anak sedang ....

   a. menyisir rambut
   b. merapikan baju
   c. membersihkan telinga

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menuliskan huruf jawabannya dalam kurung!

1. Alat yang dipergunakan untuk membersihkan telinga adalah (...).
2. Pada saat makan, kita tidak boleh (...).
3. Rambut dikeramas menggunakan (...).
4. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah makan makanan yang (...).
5. Bayam, kangkung, daun singkong, dan kacang panjang termasuk jenis (...).

a. sampo
b. berbicara
c. *cotton bud*
d. bergizi
e. sayuran
f. buah-buahan

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Kegiatan mencuci rambut			
2.		Menyisir rambut			
3.		Jenis-jenis makanan pokok			
4.		Jenis-jenis sayuran			
5.		Jenis buah-buahan			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Merapikan rambut	• Cara menggunakan sisir yang betul				
2.	Cara membersihkan telinga	• Cara membersihkan telinga dengan benar				
3.	Cara member-sihkan hidung	• Cara membersihkan hidung dengan benar				
4.	Menghindari kebiasaan kurang sehat saat membersihkan telinga	• Praktik kebersihan telinga				
5.	Merawat rambut secara teratur	• Menjaga kebersihan rambut				

Keterangan
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

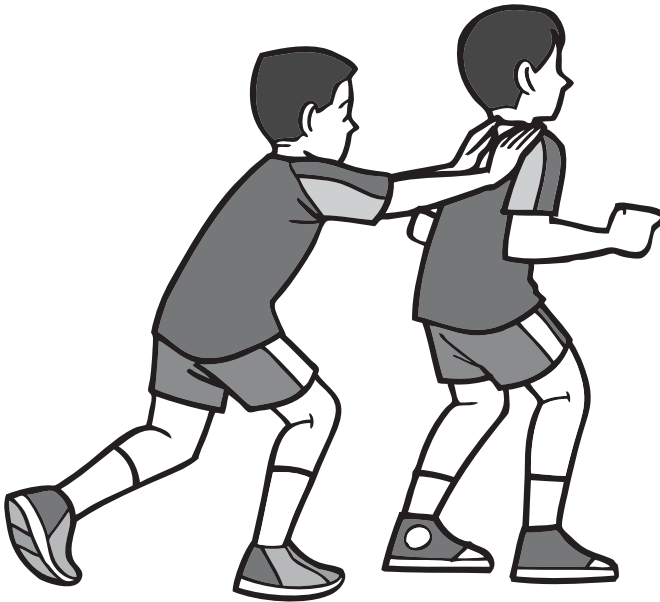
Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah belajar pola hidup sehat, kalian akan dapat menjaga kebersihan rambut, telinga, dan hidung.

Kesehatan harus kalian jaga sebagai anugerah Tuhan Yang Mahakuasa.

Bab 6

Gerak Dasar Kebugaran Jasmani

Kekuatan otot dada dan punggung dapat dilatih. Latihan tersebut dapat dilakukan secara berpasangan. Pelajarilah bab ini untuk meningkatkan kebugaran tubuhmu.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan latihan dasar untuk meningkatkan kekuatan otot dada dan otot punggung dengan mengikuti aturan.
- Siswa mampu mempraktikkan latihan dasar untuk melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan.

Kata Kunci

- Kebugaran jasmani
- Latihan kekuatan otot dada
- Latihan kekuatan otot punggung
- Kelentukan
- *Push up*
- *Pull up*
- Tarik tambang

A. Latihan Kekuatan Otot Dada dan Otot Punggung tanpa Alat

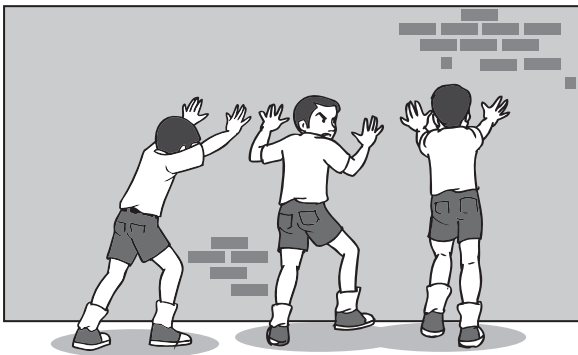
Otot dada dan punggung termasuk anggota tubuh bagian atas.

Anggota tubuh tersebut perlu dilatih.

Ayo, praktikkan latihan berikut ini.

1. Mendorong Tembok

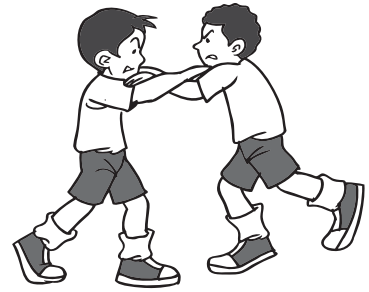
Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri di depan tembok.
b. Dorong dinding perlahan-lahan dengan kedua tangan. Tenaga mendorong semakin bertambah kuat.
c. Hentikan gerakan mendorong apabila tubuhmu terasa lelah.

Gambar 6.1 Mendorong tembok

2. Mendorong Berpasangan

Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Pilihlah pasangan yang berbadan seimbang.
b. Pada saat tanganmu diletakkan pada bahu temanmu, condongkan badan ke depan.
c. Mintalah temanmu menirukan gerakanmu.

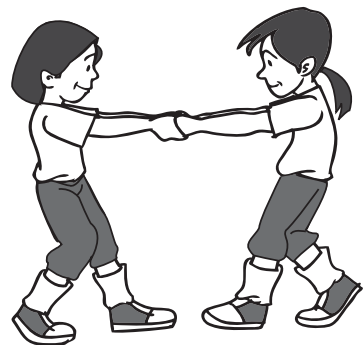
d. Apabila ada aba-aba, doronglah tubuh temanmu perlahan-lahan. Tenaga mendorong semakin bertambah kuat.
e. Lakukan gerakan ini dengan berhati-hati untuk mencegah cedera.

Gambar 6.2 Mendorong berpasangan

Gelanggang

Apa yang kalian rasakan setelah melakukan gerakan mendorong?
Uraikan pendapatmu di depan kelas!

3. Latihan Tarik-Menarik Berpasangan

Latihan ini dilakukan dengan langkah berikut.

a. Peganglah kedua tangan temanmu.
b. Apabila ada aba-aba dari guru, mulailah gerakan saling menarik dengan temanmu.
c. Lakukan gerakan ini dengan berhati-hati untuk mencegah cedera.

Gambar 6.3 Tarik-menarik berpasangan

4. Latihan *Push Up*

Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Sikap awal badan tengkurap.
b. Pada hitungan 1, 3, 5, dan 7, badan diangkat dengan meluruskan kedua tangan.
c. Pada hitungan 2, 4, 6, dan 8, badan diturunkan kembali dengan menekuk kedua tangan.

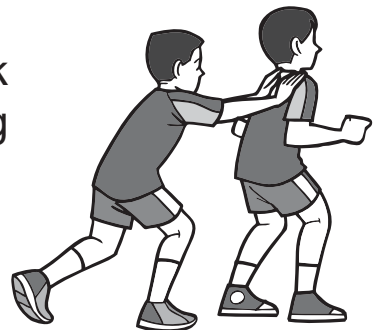
Gambar 6.4 Gerakan *push up*

Tips Sang Juara

Lakukanlah gerakan *push up* secara rutin.
Tujuannya untuk melatih otot dada dan lengan.

5. Mendorong Pundak dari Belakang

Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri berbaris berurutan.
b. Apabila ada aba-aba dari guru, anak yang berada di belakang mendorong pundak temannya. Tenaga mendorong semakin bertambah kuat.
c. Anak yang berada di depan berusaha menahan dorongan sekuat-kuatnya.
d. Lakukan latihan ini dengan berhati-hati.

Gambar 6.5 Gerakan mendorong pundak

6. Permainan Berjalan dengan Tangan

Latihan ini dilakukan dengan langkah berikut.

a. Posisi awal badan setengah tengkurap.

b. Apabila terdengar aba-aba dari guru, lakukan gerakan berjalan ke depan.

Gambar 6.6 Berjalan dengan tangan

Gelanggang

Lakukan perlombaan permainan berjalan dengan tangan bersama temanmu!
Siapa yang tercepat dinyatakan sebagai pemenang.

Prestasi

Latihan permainan berjalan dengan tangan dapat divariasikan dalam permainan gerobak dorong.
Caranya seorang teman berdiri memegang kedua kaki teman lainnya yang sedang berjalan dengan tangan.

B. Latihan Kekuatan Otot Dada dan Otot Punggung dengan Alat

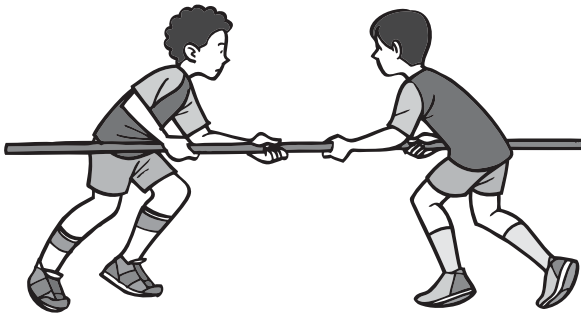
Kekuatan tubuh bagian atas dapat dilatih menggunakan alat.

Misalnya, tongkat, tali, meja, dan palang tunggal.

Berikut ini latihan kekuatan tubuh bagian atas.

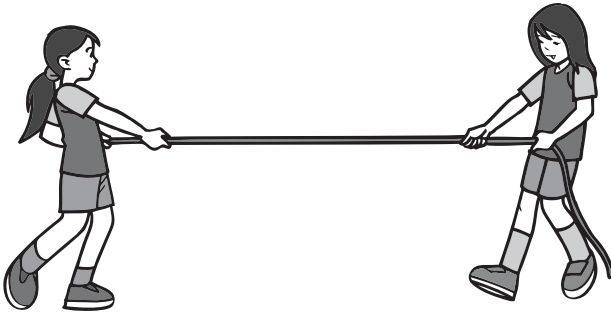
1. Permainan Dorong Tongkat

Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri berhadapan memegang tongkat.
b. Apabila ada aba-aba dari guru, doronglah tongkat ke depan sekuat-kuatnya.
c. Gerakan mendorong dihentikan apabila salah satu anak terdorong mundur beberapa langkah.
d. Lakukan gerakan ini dengan berhati-hati untuk mencegah cedera.

Gambar 6.7 Permainan dorong tongkat

2. Permainan Tarik Tambang

Permainan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

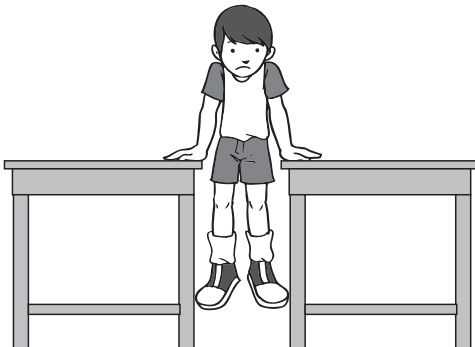
a. Sikap awal berdiri berhadapan memegang tali.
b. Apabila ada aba-aba dari guru, lakukan gerakan saling menarik tali ke belakang sekuat-kuatnya.
c. Gerakan menarik dihentikan apabila salah satu anak tertarik ke depan beberapa langkah.

Gambar 6.8 Permainan tarik tambang

Ayo Kamu Bisa

Pada tanggal 17 Agustus diadakan berbagai perlombaan.
Kamu dapat mengikuti lomba tarik tambang.
Berlatihlah tarik tambang secara berkelompok.

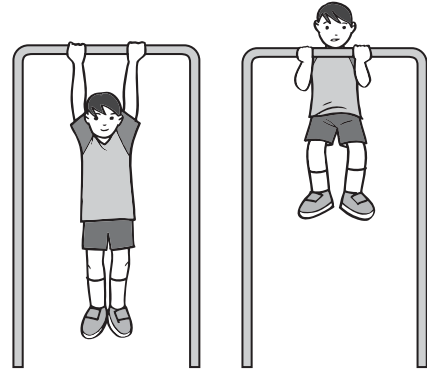
3. Berjalan di Antara Dua Meja

Latihan ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

a. Sikap awal kedua tangan diletakkan di atas dua meja.
b. Jika ada aba-aba dari guru, berjalanlah dengan kedua tangan bertumpu pada meja.
c. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Gambar 6.9 Berjalan di antara dua meja

4. Gerakan Mengangkat Tubuh pada Palang Tunggal

Gerakan ini dilakukan pada palang tunggal.
Ayo, praktikkan gerakan berikut ini.

a. Meloncatlah ke atas untuk meraih palang tunggal.
b. Angkatlah dan turunkan badan dengan kedua tanganmu berulang-ulang.

Gambar 6.10 Gerakan mengangkat tubuh pada palang tunggal

Sang Juara

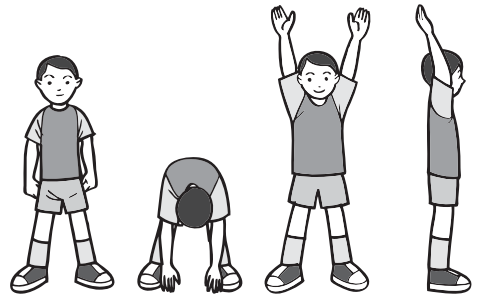
Jonathan Sianturi adalah pesenam andalan Indonesia.
Ia meraih medali emas Sea Games dan PON.
Ia berprestasi karena giat berlatih sejak kecil.

C. Latihan Kelentukan Anggota Badan Bagian Atas

Latihan kelentukan dilakukan dalam beberapa variasi.
Kelentukan tubuh perlu dilatih agar badan tidak mudah cedera.
Ayo, praktikkan gerakan berikut ini.

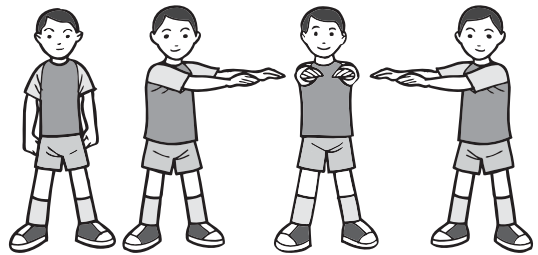
1. Gerakan Membungkukkan Tubuh

Langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal badan berdiri, kaki kangkang.
b. Pada hitungan 1–4, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh tanah.
c. Pada hitungan 5–8, luruskan badan dan angkat tangan ke atas.

Gambar 6.11 Membungkukkan badan

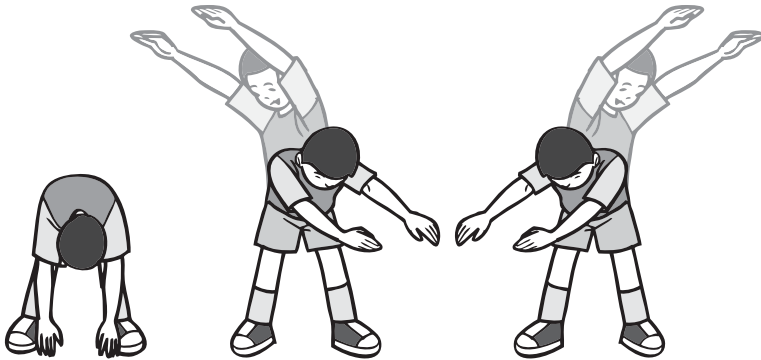
2. Gerakan Mengayunkan Tangan ke Samping

Langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal badan berdiri tegak.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Pada hitungan 1–4, tangan diayun ke samping kiri.
d. Pada hitungan 5–8, tangan diayun ke samping kanan.

Gambar 6.12 Mengayunkan tangan ke samping

3. Gerakan Meliukkan Tubuh

Langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Badan dibungkukkan, kedua tangan dijulurkan lurus ke bawah.
b. Pada hitungan 1–4, putar tubuh satu putaran ke samping kiri.
c. Pada hitungan 5–8 putar tubuh satu putaran ke samping kanan.

Gambar 6.13 Meliukkan tubuh

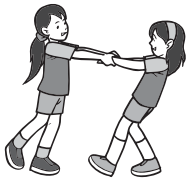
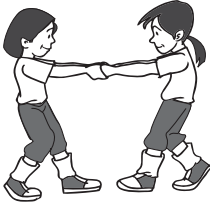
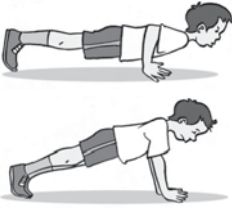
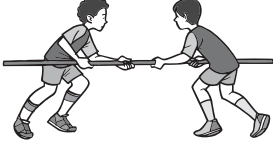
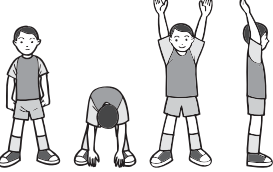
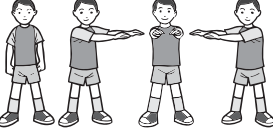
Rangkuman

1. Kekuatan otot dada dan punggung perlu dilatih.
2. Latihan kekuatan dapat dilakukan menggunakan alat.
3. Kelentukan tubuh perlu dilatih agar badan tidak mudah cedera.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Gerakan mendorong tembok bertujuan untuk melatih otot ....
   a. dada dan punggung
   b. lengan dan tangan
   c. leher dan dada
2. Pada gerakan mendorong berpasangan, posisi badan saling ....
   a. membelakangi
   b. berhadapan
   c. menarik

3. Gerakan tarik-menarik berpasangan dilakukan dengan menggunakan ....
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. dua tangan
4. Gerakan membungkuk bertujuan untuk melatih ....
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. kelincahan
5. Sikap awal badan saat gerakan meliukkan tubuh adalah ....
   a. membungkuk
   b. berdiri tegak
   c. duduk
6. Berikut adalah gambar anak sedang melakukan gerakan ....
   a. mendorong tembok
   b. saling mendorong
   c. tarik-menarik
7. Berikut adalah gambar anak sedang melakukan gerakan ....
   a. saling mendorong
   b. tarik-menarik
   c. mendorong tembok
8. Arah gerakan membungkukkan tubuh adalah ke ....
   a. samping
   b. depan
   c. belakang
9. Permainan tarik tambang dilakukan dengan menggunakan alat berupa ....
   a. tali
   b. tongkat
   c. simpai

10. Gerakan *pull up* dilakukan dengan cara ....
    a. menggantung di palang tunggal
    b. berjalan di antara dua meja
    c. tarik-menarik tongkat

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Sikap kedua lengan saat mendorong tembok adalah (...).
2. Sikap awal saat latihan meliukkan tubuh adalah (...).
3. Saat tarik-menarik berpasangan, berpegangan pada (...).
4. Gerakan tarik tambang harus disesuaikan dengan aba-aba dari (...).
5. Saat mendorong, kedua kaki berfungsi untuk (...).

a. menumpu
b. pergelangan tangan
c. membungkuk
d. lurus
e. guru
f. tongkat

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan tarik-menarik berpasangan			

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
2.		Gerakan *push up*			
3.		Permainan tarik-menarik dengan tali			
4.		Gerakan jongkok			
5.		Gerakan mengayun tangan ke samping			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Gerakan mendorong berpasangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
2.	Gerakan *push up*	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
3.	Gerakan berjalan di antara dua meja	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Gerakan *pull up*	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Gerakan mengayun tangan ke samping	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap Akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

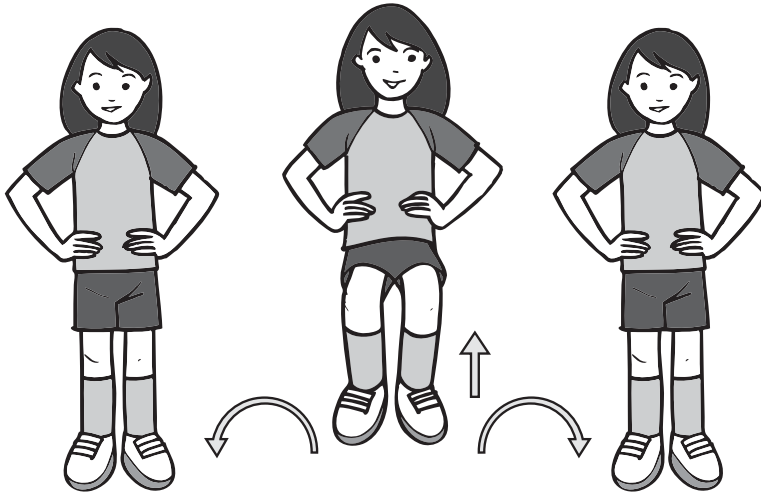
Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah mempelajari materi latihan kebugaran, praktikkanlah dengan benar.

Tujuannya menjaga kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Mahakuasa.

Bab 7

Senam Ketangkasan (2)

Senam ketangkasan mudah dipraktikkan.
Senam ketangkasan membutuhkan kelenturan tubuh.
Gerakan senam ketangkasan terdiri atas melompat dan berguling.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan bentuk senam ketangkasan melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda sesuai dengan kemampuan, dan memperhatikan faktor keselamatan.
- Siswa mampu mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana berjalan dan berguling ke depan dan memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain.

Kata Kunci

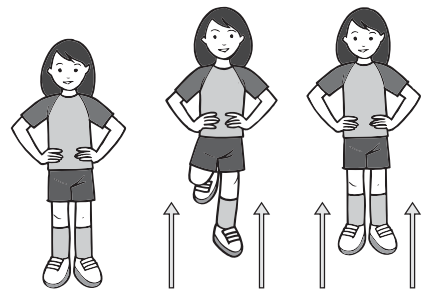
- Kombinasi gerak senam ketangkasan
- Melompat
- Berguling
- Guling ke kanan
- Guling ke kiri
- Guling depan

A. Latihan Gerakan Melompat

Gerakan melompat merupakan gerak dasar senam ketangkasan.
Ayo, praktikkan latihan melompat berikut ini.

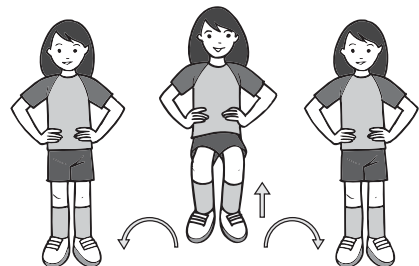
1. Melompat dengan Satu Kaki dan Dua Kaki

Ayo, praktikkan gerakan berikut ini.

a. Sikap awal kedua tangan di pinggang.
b. Pada hitungan 1–4, melompatlah dengan menolakkan satu kaki.
c. Pada hitungan 5–8, melompatlah dengan menolakkan dua kaki.

Gambar 7.1 Melompat dengan satu kaki dan dua kaki

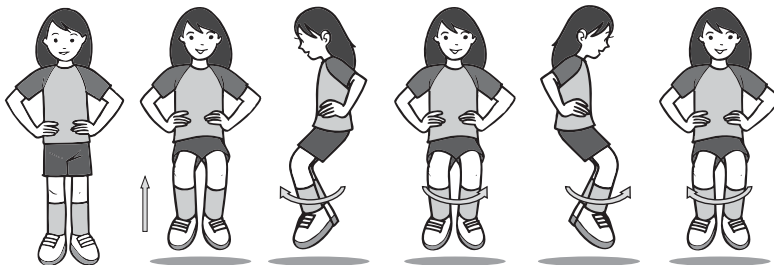
2. Melompat dengan Berpindah Tempat

Ayo, praktikkan gerakan berikut ini.

a. Sikap awal berdiri, kedua tangan di pinggang.
b. Pada hitungan 1–2, lakukan gerakan melompat di tempat.
c. Pada hitungan 3, lakukan gerakan melompat ke samping kanan.
d. Pada hitungan 4, lakukan gerakan melompat ke samping kiri.

Gambar 7.2 Melompat dengan berpindah tempat

3. Melompat sambil Berputar 90°

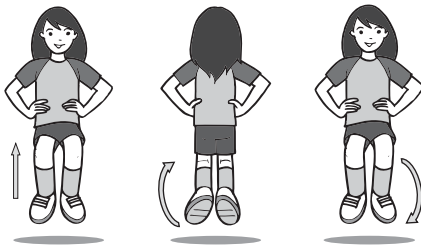
Coba praktikkan gerakan berikut ini.

a. Sikap awal berdiri, kedua tangan di pinggang.
b. Pada hitungan 1 dan 2, melompatlah di tempat.
c. Pada hitungan 3, melompatlah sambil berputar 90° ke samping kanan.
d. Pada hitungan 4, melompat sambil berputar 90° kembali ke depan.
e. Pada hitungan 5, melompat sambil berputar 90° ke samping kiri.
f. Pada hitungan 6, melompat sambil berputar kembali ke depan.
g. Hitungan 7–8 mengulang hitungan 1–2.

Gambar 7.3 Melompat dan berputar 90°

4. Melompat sambil Berputar 180°

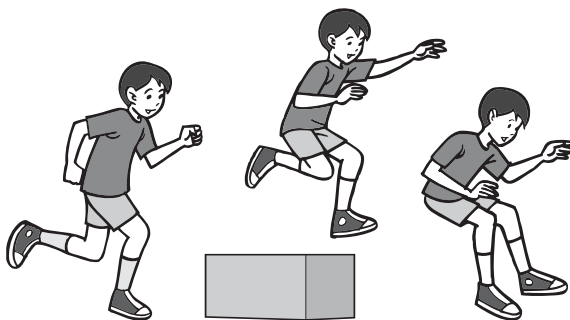
Coba praktikkan gerakan berikut ini.

a. Sikap awal berdiri, kedua tangan di pinggang.
b. Pada hitungan 1–2, melompat-lompat di tempat.
c. Pada hitungan 3 melompat sambil berputar 180° melalui samping kanan.
d. Pada hitungan 4 melompat sambil berputar 180° ke depan kembali.

e. Hitungan 5–8 dilakukan dengan arah sebaliknya.

Gambar 7.4 Melompat sambil berputar 180°

5. Melompat Melewati Rintangan

Latihan ini menggunakan rintangan berupa kotak kayu. Coba praktikkan gerakannya berikut ini.

a. Sikap awal berdiri tegak.
b. Setelah ada aba-aba dari guru, berlarilah ke arah rintangan.
c. Lakukan lompatan melewati rintangan.
d. Mendaratlah dengan kedua lutut mengeper.
e. Lakukan latihan ini dengan berhati-hati.

Gambar 7.5 Melompati rintangan

Gelanggang

Praktikkan gerakan melompat secara perseorangan. Tulis urutan gerakannya dan kumpulkan kepada guru.

Prestasi

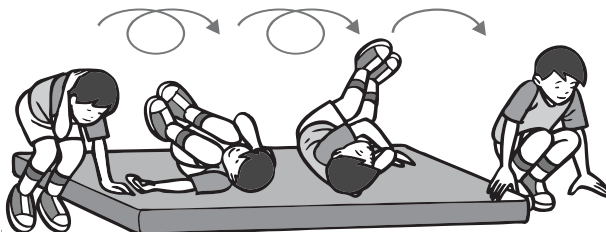
Unsur dasar senam ketangkasan adalah keseimbangan. Keuntungan mempunyai keseimbangan adalah tidak mudah jatuh.

B. Latihan Berguling

Latihan berguling disebut gerakan *roll*.
Gerakan berguling ada bermacam-macam.
Misalnya, berguling ke kanan, berguling ke kiri, dan berguling ke depan, dan berguling ke belakang.

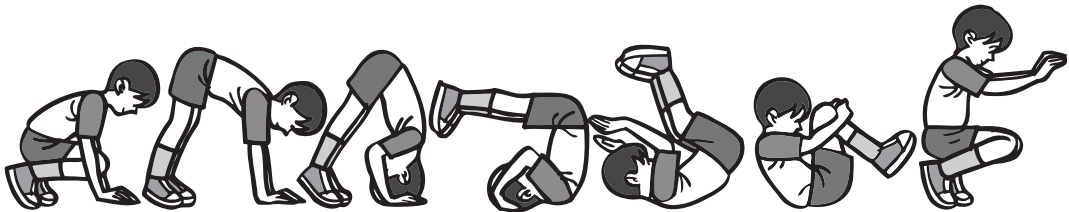
1. Berguling ke Kanan dan ke Kiri

Langkah gerakannya sebagai berikut.

a. Sikap awal jongkok, tangan kiri diletakkan di matras.
b. Tangan kanan memegang kepala.
c. Setelah ada aba-aba dari guru, badan diangkat dan kepala ditundukkan.
d. Badan digulingkan sampai di ujung matras.
e. Posisi tubuh bergelung menyerupai bola.
f. Mendaratlah dengan posisi jongkok.
g. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya.

Gambar 7.6 Berguling ke kiri dan ke kanan

2. Berguling ke Depan

Coba praktikkan gerakan berikut ini.

a. Sikap awal jongkok, kedua telapak tangan pada matras.
b. Angkat pantat ke atas, kedua tangan dan kaki lurus.
c. Masukkan kepala di antara kedua tangan, bengkokkan kedua siku.
d. Saat badan condong ke depan, gulingkan badan ke depan.
e. Posisi tubuh bergelung seperti bola.
f. Mendaratlah dengan posisi jongkok.
g. Berhati-hatilah saat berlatih.

Gambar 7.7 Berguling ke depan

3. Berguling ke Belakang

Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan langkah berikut.

a. Posisi awal badan setengah jongkok membelakangi matras.
b. Tekuklah kedua tanganmu ke atas hingga telapak tangan berada di samping kepala.
c. Bergulinglah ke belakang secara perlahan-lahan.
e. Tolakkan kedua kakimu ke belakang. Bergulinglah dengan bertumpu pada kedua tangan dan tengkuk.

f. Mendaratlah dengan bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki.
g. Berhati-hatilah saat berlatih.

Gambar 7.8 Gerakan berguling ke belakang

4. Kombinasi Guling ke Depan dan Guling ke Belakang

Gerakan guling ke depan dan guling ke belakang bisa dikombinasikan.

a. Lakukan gerakan berguling ke depan terlebih dahulu.
b. Setelah mendarat, berdiri dan berbaliklah untuk melakukan guling ke belakang.
c. Lakukan gerakan guling ke belakang dengan hati-hati.

Gambar 7.9 Gerakan guling ke depan dan guling ke belakang

Gelanggang

Apa kesulitanmu berlatih senam ketangkasan?
Apa tindakan dan sikap untuk mengatasinya?
Tulislah dalam tabel berikut ini.

No.	Jenis Latihan	Kesulitan	Tindakan dan Sikap yang Diperlukan

Prestasi

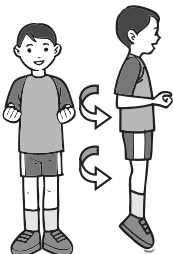
Gerakan guling ke depan harus dilakukan berhati-hati. Tujuannya untuk menghindari cedera.

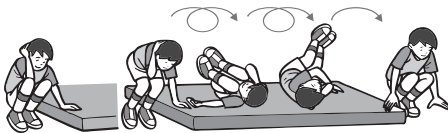
Rangkuman

1. Melompat dan berguling adalah gerak dasar senam ketangkasan.
2. Gerakan senam yang salah dapat mengakibatkan cedera.
3. Gerakan berguling bisa dilakukan dengan berguling ke samping kanan, ke samping kiri, dan berguling ke depan.
4. Gerakan berguling disebut *roll*.
5. Latihan berguling berguna melatih ketangkasan.

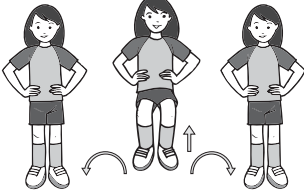
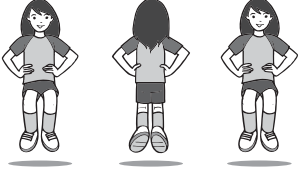
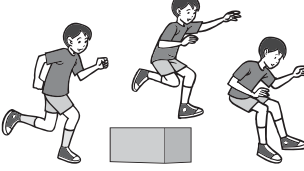
Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Pada saat melompati rintangan, kedua kaki mendarat secara ....
   a. mengeper
   b. mengangkang
   c. merapat
2. Gerakan melompati rintangan bertujuan untuk melatih kekuatan otot ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. dada
3. Berguling disebut juga gerakan ....
   a. *roll*
   b. *toll*
   c. *boll*
4. Keuntungan mempunyai keseimbangan adalah tubuh tidak mudah ....
   a. terpeleset
   b. terkilir
   c. jatuh
5. Gerakan melompat menggunakan tumpuan ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. kepala
6. Berikut ini adalah gambar anak sedang ....
   a. melompat
   b. berjalan
   c. berdiri

7. Berikut ini adalah gambar anak sedang berguling ....

   a. ke depan
   b. ke samping
   c. ke belakang

8. Berikut ini adalah gambar anak sedang berguling ....
   a. ke samping
   b. ke belakang
   c. ke depan

9. Gerakan senam ketangkasan membutuhkan ... tubuh.
   a. kelenturan
   b. kekuatan
   c. kesehatan

10. Berguling ke depan dilakukan dengan sikap awal ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. duduk

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Latihan berguling dilakukan di atas (...).
2. Berguling bertujuan untuk melatih (...).
3. Pada saat melompati rintangan, tubuh harus (...).
4. Berolahraga secara teratur membuat tubuh (...).
5. Gerakan senam yang salah dapat mengakibatkan (...).

a. cedera
b. matras
c. sehat
d. lentur
e. ketangkasan
f. keberanian

C. Uji Afektif

Berilah tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan melompat dengan berpindah tempat			
2.		Gerakan melompat dengan satu kaki			
3.		Gerakan melompati rintangan			
4.		Gerakan berguling ke kanan dan ke kiri			
5.		Gerakan berguling ke depan			

D. Uji Psikomotorik

Berilah tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Gerakan melompat dengan satu kaki dan dua kaki	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
2.	Gerakan melompat sambil berputar 180 derajat	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Gerakan melompati rintangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Gerakan berguling ke kanan dan ke kiri	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
5.	Berguling ke depan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan:

K = Kurang

C = Cukup

B = Baik

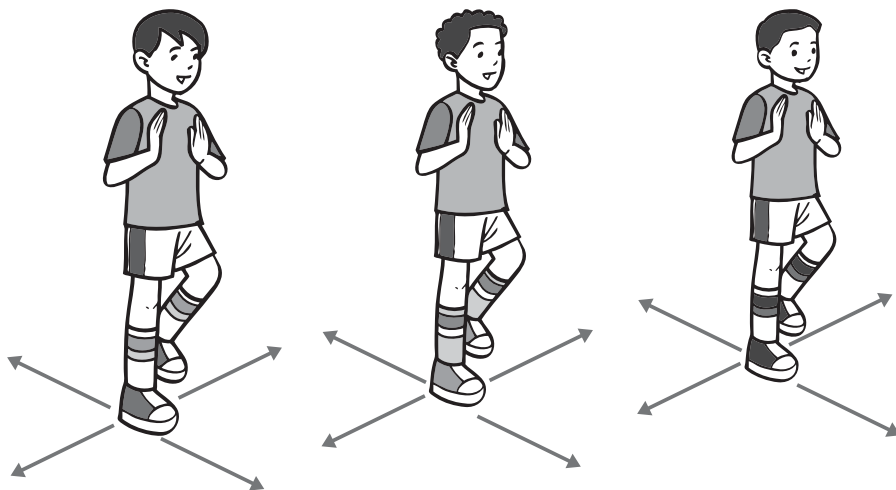
SB = Sangat Baik

Refleksi

Evaluasi Diri

Senam ketangkasan dasar membutuhkan kelincahan. Agar berhasil, kalian harus berlatih dengan tekun. Berhati-hatilah saat berlatih agar tidak cedera.

Bab 8

Gerak Dasar Ritmik (2)

Senam ritmik bisa diiringi dengan musik.
Musik berguna untuk mengatur gerakan.
Pelajarilah bab ini agar kalian dapat melakukan gerak ritmik.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan keterampilan dasar ritmik berorientasikan pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan atau tanpa musik.
- Siswa mampu mempraktikkan keterampilan dasar ritmik berorientasikan pada arah dan ruang secara beregu, menggunakan atau tanpa musik, serta nilai disiplin.

Kata Kunci

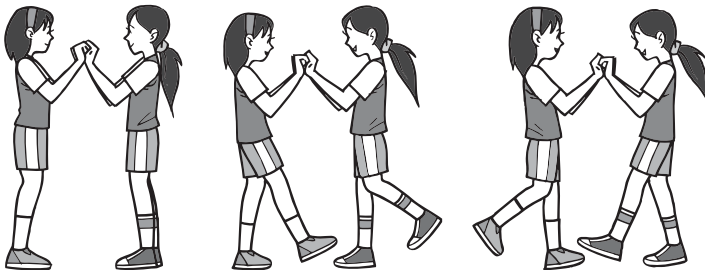
- Gerak dasar ritmik
- Gerakan langkah ke depan
- Gerak langkah ke belakang
- Gerakan langkah ke samping
- Gerak langkah kombinasi
- Kekompakan

A. Latihan Gerak Ritmik Berpasangan

Gerak ritmik dapat dilakukan berpasangan. Gerakannya dapat divariasikan ke beberapa arah. Misalnya, langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan, dan ke samping kiri.

1. Langkah ke Depan dan ke Belakang

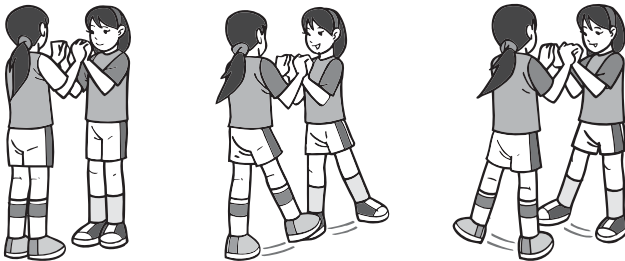
Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri tegak, saling berhadapan sambil berpegangan tangan.
b. Pada hitungan 1, langkahkan kaki kananmu satu langkah ke depan. Mintalah temanmu melakukan gerakan sebaliknya.
c. Hitungan 2 dilakukan dengan arah sebaliknya.
d. Hitungan 3–4 mengulang hitungan 1–2. Lakukan gerakan dengan serasi agar tidak bertabrakan.

Gambar 8.1 Gerak langkah ke depan dan ke belakang

2. Langkah ke Samping Kiri dan Kanan

Langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri tegak saling berhadapan sambil berpegangan tangan.

b. Pada hitungan 1, langkahkan kaki kananmu satu langkah ke samping kanan. Mintalah temanmu mengikuti arah gerakanmu.
c. Hitungan 2 dilakukan dengan arah sebaliknya.
d. Gerakan hitungan 3–4 mengulang hitungan 1–2.
Lakukan gerakan dengan serasi agar kelihatan kompak.

Gambar 8.2 Gerak langkah ke samping kiri dan kanan

Tips Sang Juara

Senam irama mengutamakan keserasian gerak.
Gerak yang serasi akan tampak indah.

Prestasi

Gerakan ritmik berpasangan membutuhkan kekompakan.
Latihan rutin akan menghasilkan kekompakan.

Gelanggang

Adakah tari tradisional di daerahmu yang menggunakan gerak langkah ke berbagai arah?
Apabila ada, pelajari gerakannya.
Tampilkan pada acara kesenian di sekolahmu!

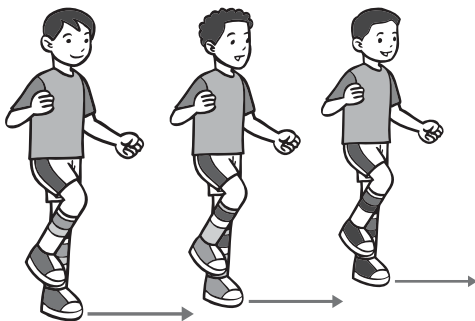
B. Latihan Gerak Ritmik Beregu

Gerak ritmik dapat dilakukan beregu.
Gerak ritmik bisa dilakukan dengan atau tanpa diiringi musik.
Musik digunakan untuk mengatur gerakan.

1. Gerak Ritmik Diiringi Musik Beregu

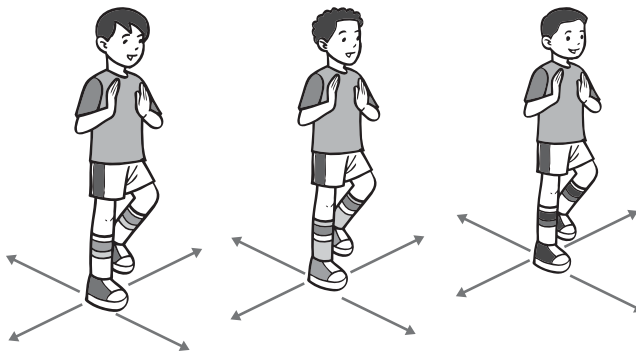
Adapun urutan gerakannya adalah sebagai berikut.

a. Bentuklah kelompok beranggotakan 3 anak.
b. Sikap awal berdiri tegak, tangan di samping badan.
c. Nyanyikanlah lagu berikut disertai gerakan sesuai lagu.

maju tiga langkah goyang kepala
mundur tiga langkah tepuk tangan
berjalan berputar membuat lingkaran
sambil tepuk tangan bersama-sama
berjalan berputar membuat lingkaran
sambil tepuk tangan bersama-sama

Gambar 8.3 Gerak ritmik beregu diiringi musik

2. Gerak Ritmik tanpa Musik Beregu

a. Bentuklah kelompok beranggotakan 3 anak.
b. Sikap awal berdiri tegak, tangan di samping badan.

c. Hitungan 1, maju satu langkah sambil bertepuk tangan.
d. Hitungan 2, mundur satu langkah sambil bertepuk tangan.
e. Hitungan 3, melangkah satu langkah ke samping kanan sambil bertepuk tangan.
f. Hitungan 4, melangkah satu langkah ke samping kiri sambil bertepuk tangan.

Gambar 8.4 Gerak ritmik beregu tanpa diiringi musik

Ayo Kamu Bisa

Gerak ritmik disebut juga senam irama.
Senam irama mengandung unsur keindahan dan kesehatan.

Gelanggang

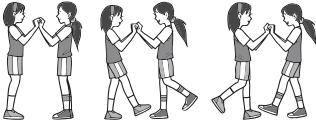
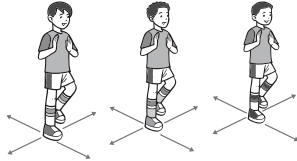
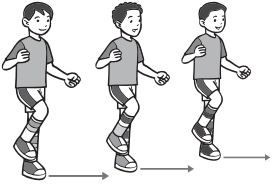
Ciptakan gerakan senam ritmik beregu bersama kelompokmu.
Peragakan gerakannya di depan kelas.

Rangkuman

1. Gerak ritmik dapat dilakukan berpasangan.
2. Gerak ritmik dapat dilakukan beregu.
3. Musik dapat mengiringi latihan gerak ritmik.
4. Senam irama mengandung unsur keindahan dan kesehatan.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Gerakan secara beregu harus dilakukan dengan penuh ....
   a. kekompakan
   c. kelincahan
   b. keluwesan
2. Gerak ritmik disebut juga senam....
   a. irama
   b. lantai
   c. ketangkasan
3. Senam irama mengutamakan ... gerak.
   a. keserasian
   b. kekuatan
   c. kelincahan
4. Berikut dua unsur senam irama, *kecuali* ....
   a. keindahan
   b. kedisiplinan
   c. kesehatan

5. Gerak melangkah berpasangan harus menjaga ....
   a. keserasian
   b. kelincahan
   c. kekuatan
6. Dalam bersenam, gerakan tangan dan kaki harus ....
   a. serentak
   b. serasi
   c. berlawanan
7. Gerakan senam irama yang serasi akan tampak ....
   a. bagus
   b. indah
   c. kompak
8. Senam irama langkah ke depan dilakukan dalam ....
   a. 2 hitungan
   b. 3 hitungan
   c. 4 hitungan
9. Melakukan senam irama harus memperhatikan musik dan ....
   a. aba-aba
   b. hitungan teratur
   c. bunyi peluit
10. Gerak senam irama tanpa musik dilakukan oleh ....
    a. 2 anak
    b. 3 anak
    c. 4 anak

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Senam irama disebut juga gerak (...).
2. Gerak ritmik dapat diiringi (...).
3. Gerak kaki dan tangan dalam senam irama harus (...).
4. Gerak senam irama beregu harus menjaga (...).
5. Senam irama mengandung unsur seni dan (...).

a. olahraga
b. ritmik
c. kekompakan
d. serasi
e. musik
f. keindahan

C. Uji Afektif

Berilah tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan langkah ke samping kiri dan kanan			
2.		Gerakan langkah ke depan dan belakang			
3.		Gerakan beregu sambil bertepuk tangan			

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
4.		Gerakan beregu sambil diiringi musik			

D. Uji Psikomotorik

Berilah tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Gerak langkah ke depan dan kebelakang	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
2.	Gerak langkah ke samping kanan dan kiri	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Gerak beregu sambil bertepuk tangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Gerak beregu sambil bertepuk tangan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
5.	Berlari mengikuti ben-tuk segitiga	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan:

K = Kurang

C = Cukup

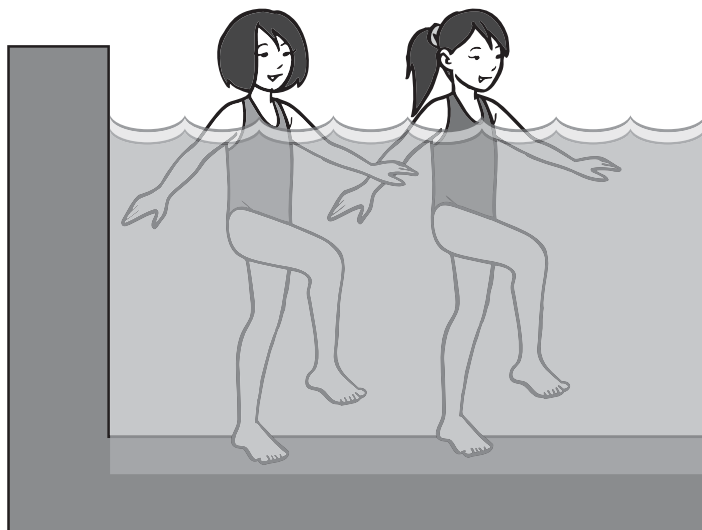
B = Baik

SB = Sangat Baik

Refleksi

Evaluasi Diri

Gerakan ritmik berpasangan membutuhkan kekompakan. Latihan yang rutin akan menghasilkan kekompakan. Lakukan latihan senam dengan gembira.

Bab 9 Renang

Renang dilakukan dengan mengapungkan tubuh di air. Seorang perenang harus menguasai teknik dasar renang. Ayo, pelajarilah materi ini agar kalian dapat berenang dengan baik.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan gerak lengan dan tungkai.
- Siswa mempraktikkan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air.
- Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar renang mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas.

Kata Kunci

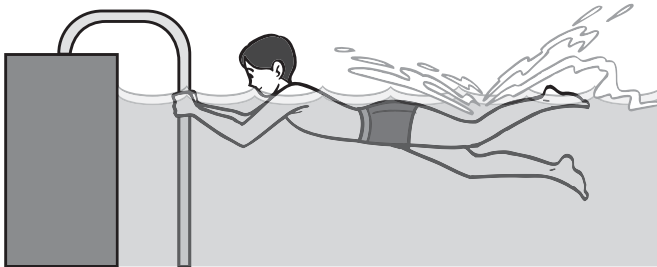
- Gerak dasar renang
- Gerakan lengan
- Gerak tungkai
- Keseimbangan tubuh
- Mengapung
- Menenggelamkan diri
- Bernapas dalam air

A. Latihan Gerakan Tungkai dan Lengan

Terdapat beberapa teknik mengapungkan tubuh. Caranya dengan menggerakkan tungkai dan lengan. Ayo, praktikkan latihan berikut ini.

1. Latihan Gerakan Tungkai

Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

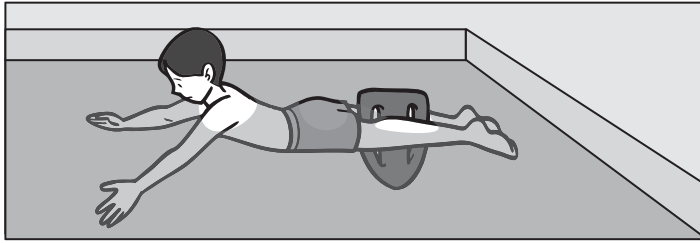
a. Sikap awal kedua tangan berpegangan pada besi pegangan.
b. Apungkanlah badanmu agar sejajar dengan permukaan air (*streamline*).
c. Selanjutnya, gerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian.
d. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Gambar 9.1 Mengapung dengan menggerakkan tungkai

2. Latihan Gerakan Lengan

Latihan ini dilakukan dengan memakai papan luncur atau pelampung.

Adapun langkah latihannya adalah sebagai berikut.

a. Badan masuk ke dalam air.
b. Kedua kaki menjepit papan luncur.

c. Angkat dan apungkan badanmu agar sejajar dengan permukaan air.
d. Gerakkan kedua tanganmu secara bergantian agar tubuh tetap terapung.
e. Kepala diusahakan tetap diangkat ke permukaan air.

Gambar 9.2 Mengapung dengan menggerakkan lengan

B. Melatih Keseimbangan Tubuh di Air

Apa manfaat keseimbangan tubuh di air?
Keseimbangan tubuh mencegah tenggelam.
Keseimbangan tubuh dapat dilatih.
Caranya dengan melakukan permainan berikut ini.

1. Bermain Tepuk Air

Tujuannya membiasakan di air dan melatih keseimbangan.
Lakukan permainan ini di kolam yang dangkal.
Adapun cara permainannya adalah sebagai berikut.

a. Siswa berada di kolam secara berpasangan.
b. Setiap pasangan berdiri saling berhadapan.
c. Tepuklah air dengan sekeras-kerasnya mengikuti aba-aba guru.

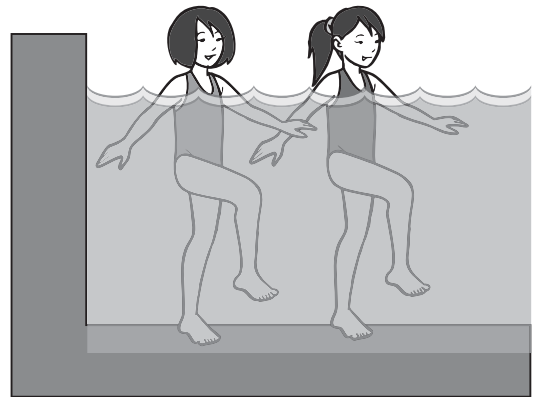
Gambar 9.3 Bermain tepuk air

2. Berjalan Cepat di Air

Permainan ini melatih kecepatan dan keseimbangan tubuh.

Berjalan di air lebih sulit dilakukan karena memerlukan keseimbangan tubuh.

Adapun cara permainannya adalah sebagai berikut.

a. Posisi siswa berbaris berurutan pada sisi kolam.
b. Jika mendengar aba-aba dari guru, para siswa segera berjalan di air.
c. Siswa yang paling cepat tiba di garis finis dinyatakan menang.
d. Jangan tergesa-gesa agar tidak terpeleset.

Gambar 9.4 Berjalan cepat di air

Tips Sang Juara

Permainan di dalam air harus dilakukan dengan berhati-hati.
Tujuannya untuk menghindari cedera.
Misalnya, terpeleset atau tenggelam.

Gelanggang

Amatilah permainan di kolam renang.
Tulislah contoh permainan yang aman dan tidak aman di kolam renang.
Isikan dalam lembar pengamatan berikut ini.
Uraikan alasanmu di depan kelas.

No.	Permainan yang Aman di Kolam Renang	Permainan yang Tidak Aman di Kolam Renang

Prestasi

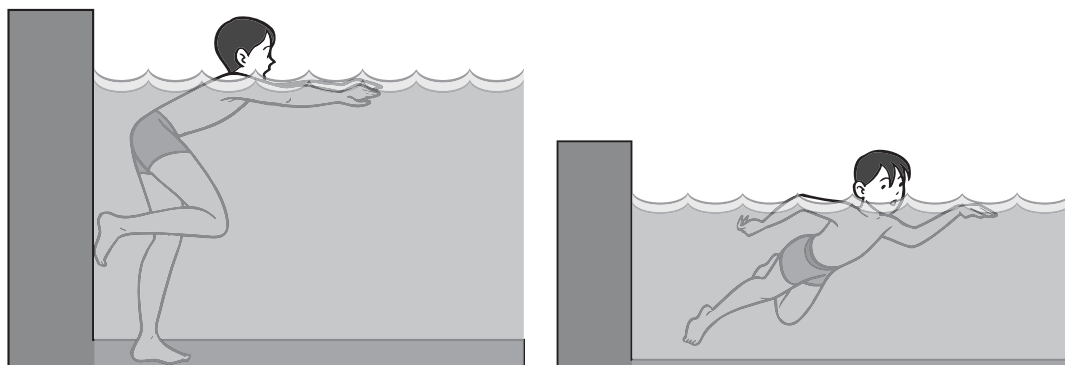
Olahraga renang baik dilakukan sejak dini.
Tujuannya mempercepat pertumbuhan badan.

C. Latihan Gerakan Mengapung

Berenang dilakukan dengan mengapungkan tubuh di air.
Ayo, praktikkan latihan gerakan mengapung berikut ini.

1. Sikap awal berdiri membelakangi dinding kolam.
2. Kedua tangan diluruskan ke depan, telapak tangan dibuka.
3. Salah satu kaki ditempelkan ke tembok, kaki yang lain sebagai tumpuan.

4. Kedua tungkai ditolakkan ke dinding secara serentak.
5. Lengan kiri dan lengan kanan digerakkan secara bergantian.
6. Kedua tungkai digerakkan naik dan turun secara beraturan.

Lakukan latihan secara berulang-ulang. Latihan ini juga dapat dilakukan dengan memakai papan luncur (*pull boy*). Jika takut tenggelam, mintalah temanmu untuk memegang badanmu. Lakukan latihan secara bergantian.

Gambar 9.5 Latihan gerakan mengapung

Gelanggang

Hafalkan dan praktikkan gerakan lengan dan tungkai! Uraikan urutan gerakan tungkai dan lengan di depan kelas!

Prestasi

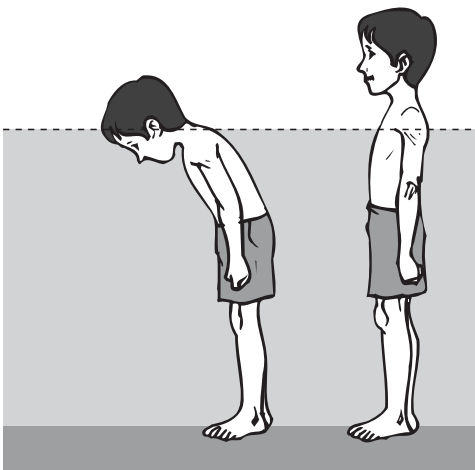
Saat berenang, lengan dan tungkai digerakkan serempak. Tujuannya agar meluncur dengan cepat.

Sang Juara

Richard Sambera adalah perenang andalan Indonesia. Ia pernah menjadi juara Sea Games dan Asian Games. Ia mampu berprestasi karena tekun berlatih.

D. Menenggelamkan Diri dan Bernapas dalam Air

Ayo, praktikkan latihan berikut ini

1. Berdirilah di kolam dangkal.
2. Ambilah napas dari mulut terlebih dahulu.
3. Masukkan kepalamu ke dalam air selama 5 hitungan.
4. Buanglah napas dengan mulut.
5. Angkat kembali kepalamu ke atas air.
6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang dan berhati-hati.

Gambar 9.6 Latihan menenggelamkan diri dan bernapas di air

Rangkuman

1. Berolahraga di dalam air memerlukan pembiasaan.
2. Menjaga keseimbangan badan di air dapat dilatih.
3. Gerakan mengapung dapat dilatih memakai pelampung.
4. Syarat untuk dapat berenang adalah dapat mengapungkan tubuh di air.
5. Agar mampu mengapung, kita harus berlatih secara rutin.

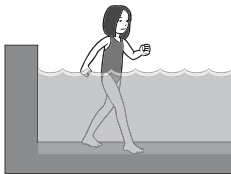
Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

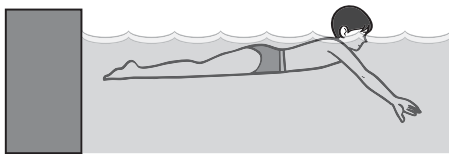
1. Pada saat berenang harus menjaga ....
   a. kekuatan
   b. kelincahan
   c. keselamatan
2. Berenang dilakukan dengan menggerakkan ....
   a. lengan dan tungkai
   b. tungkai dan lengan
   c. kaki dan tangan
3. Sikap tubuh sejajar dengan permukaan air disebut ....
   a. *streamline*
   b. *streaming*
   c. *stemasing*
4. Agar dapat meluncur di air, tubuh harus ....
   a. lurus
   b. lentur
   c. seimbang

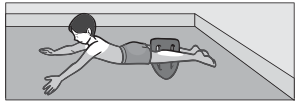
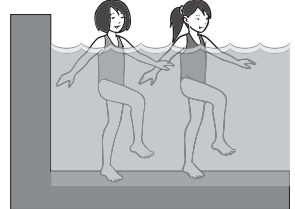
5. Gerakan lengan dan tungkai harus dilatih agar mampu meluncur dengan ....
   a. lurus
   b. cepat
   c. tepat

6. Papan luncur disebut juga ....
   a. *full boy*
   b. *pull boy*
   c. *life boy*

7. Berikut adalah gambar anak sedang ....

   a. meloncat-loncat di air
   b. duduk di pinggir kolam
   c. berjalan di air

8. Latihan keseimbangan tubuh dilakukan dengan cara ....
   a. menyelam di air
   b. meloncat-loncat di air
   c. berjalan cepat di air

9. Berikut adalah gambar anak sedang berlatih ....

   a. menggerakkan lengan
   b. menggerakkan tungkai
   c. berjalan di air

10. Berikut adalah gambar anak sedang berlatih ....

   a. menggerakkan tungkai
   b. menggerakkan lengan
   c. berjalan di air

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menulis huruf jawabannya dalam kurung!

1. Pelampung dan papan luncur digunakan dalam latihan (...).
2. Mengapung dilakukan agar tubuh mengambang di permukaan (...).
3. Sikap tubuh lurus dengan permukaan air disebut (...).
4. Berjalan cepat di air melatih (...).
5. Keseimbangan tubuh mencegah (...).

a. keseimbangan
b. mengapung
c. *streamline*
d. tenggelam
e. air
f. *full boy*

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Gerakan mengapung di air			
2.		Gerakan berjalan cepat di air			
3.		Latihan gerakan tungkai			
4.		Menggerakkan lengan			

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
5.		Bermain tepuk di air			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Latihan gerakan meluncur	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
2.	Bermain tepuk tangan di air	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
3.	Berjalan cepat di air	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				
4.	Latihan gerakan tungkai	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap akhir • Keberanian • Semangat				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
5.	Mengapung dengan menggerakkan lengan	• Sikap awal • Pelaksanaan • Sikap Akhir • Keberanian • Semangat				

Keterangan
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

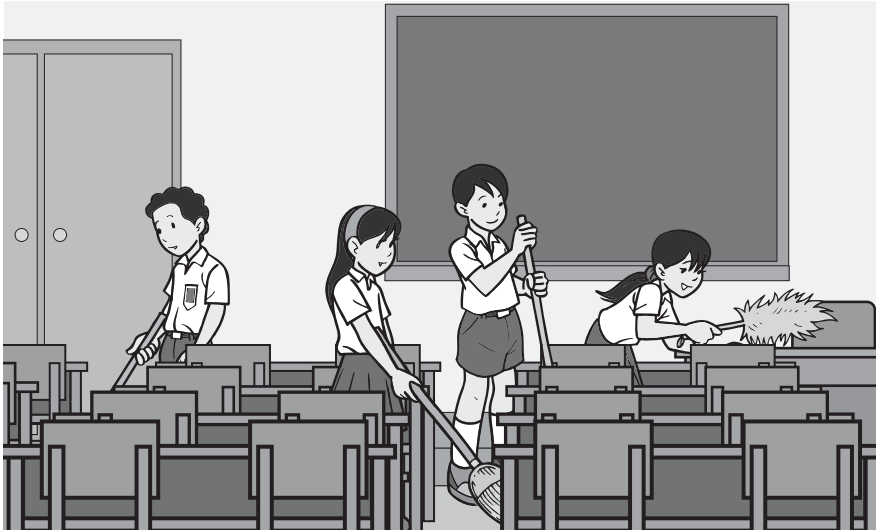
Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah mempelajari materi ini, kalian diharapkan dapat berenang dengan benar.

Berhati-hatilah saat berlatih di kolam renang.

Jangan bercanda di kolam renang.

Bab 10
Kegiatan di Sekolah

Sekolah adalah tempat kita belajar.
Lingkungan sekolah harus dijaga kebersihannya.
Lingkungan sekolah yang bersih menambah kenyamanan belajar.
Pelajarilah bab ini agar kalian mengetahui manfaat menjaga kebersihan di sekolah.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu mempraktikkan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah.
- Siswa mampu mengikuti rambu-rambu perjalanan secara beregu di lingkungan sekolah.
- Siswa mampu membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai.

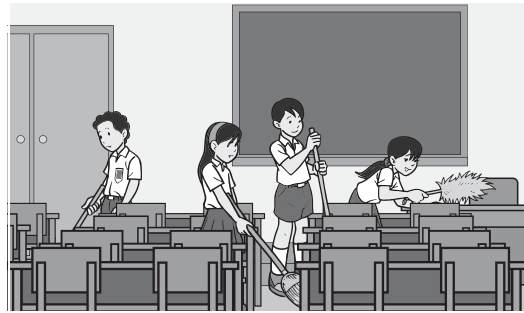
Kata Kunci

- Kegiatan di sekolah
- Rambu-rambu lalu lintas
- Keselamatan diri
- Piket kebersihan
- Kerja bakti
- Pola hidup sehat

A. Berbagai Aktivitas Fisik di Lingkungan Sekolah

Sekolah adalah tempat belajar para siswa.
Berbagai aktivitas juga dilakukan di lingkungan sekolah misalnya, piket kebersihan, kerja bakti, upacara bendera, dan bermain tarik tambang.

1. Pelaksanaan Piket Kebersihan

Menjaga kebersihan sekolah dilakukan dengan piket kebersihan kelas.
Di setiap kelas dibentuk kelompok piket kebersihan.
Tugasnya menyapu, membersihkan papan tulis, dan merapikan meja kursi.
Kegiatan tersebut dilakukan sebelum pelajaran dimulai.
Tujuannya melatih kerja sama, kedisiplinan, dan pola hidup sehat.

Gambar 10.1 Piket kebersihan kelas

2. Kerja Bakti di Lingkungan Sekolah

Kebersihan lingkungan sekolah tanggung jawab bersama.
Hal itu dapat dilaksanakan dengan pola hidup sehat.
Misalnya, membuang sampah pada tempatnya dan melaksanakan kerja bakti di sekolah.
Kerja bakti di sekolah dilaksanakan secara rutin.
Misalnya, setiap seminggu sekali.
Kerja bakti melibatkan guru dan murid.

Kerja bakti melatih pola hidup sehat dan kerja sama.

Para siswa bergotong royong membersihkan halaman sekolah, kebun sekolah, dan peturasan sekolah.

Gambar 10.2 Kerja bakti di lingkungan sekolah

Prestasi

Kerja bakti melatih kegotongroyongan.
Kegotongroyongan ciri bangsa Indonesia.
Kegotongroyongan mempererat kerukunan dan persatuan.

Gelanggang

Amatilah perilaku teman-temanmu di sekolah.
Tulislah contoh sikap yang menjaga kebersihan.
Tulislah contoh sikap tidak menjaga kebersihan.
Isikan dalam lembar pengamatan berikut ini.

No.	Contoh Sikap yang Menjaga Kebersihan	Contoh Sikap Tidak Menjaga Kebersihan

Tips Sang Juara

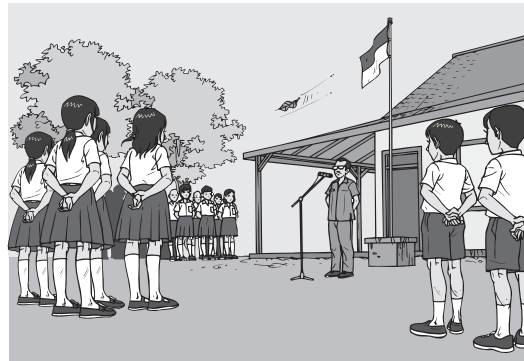
Anggota kelompok piket kebersihan harus kompak. Membersihkan kelas dilakukan secara bersama-sama. Pekerjaan akan menjadi ringan.

3. Upacara Bendera

Upacara bendera dilaksanakan setiap hari Senin dan hari besar nasional.

Misalnya, hari ulang tahun kemerdekaan RI dan hari pahlawan.

Tujuannya melatih kedisiplinan dan rasa cinta tanah air.

Upacara bendera wajib diikuti guru, siswa, dan karyawan sekolah.

Gambar 10.3 Upacara bendera

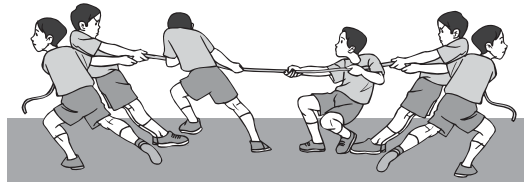
4. Bermain Tarik Tambang

Permainan tarik tambang dilakukan saat pelajaran olahraga.

Permainan ini melatih kerja sama dan kekuatan.

Permainan ini dimainkan dua regu.

Alat yang dipakai tali tambang.

Kelompok yang mampu menarik tali tambang sehingga mengalahkan regu lawan dinyatakan menang.

Gambar 10. 4 Permainan tarik tambang

B. Mematuhi Rambu-Rambu Perjalanan di Lingkungan Sekolah

1. Mematuhi Rambu-Rambu Lalu Lintas

Saat berangkat ke sekolah harus berhati-hati.

Di jalan banyak kendaraan berlalu-lalang.

Kita harus mematuhi peraturan dan rambu-rambu lalu lintas.

Berjalanlah di atas trotoar.

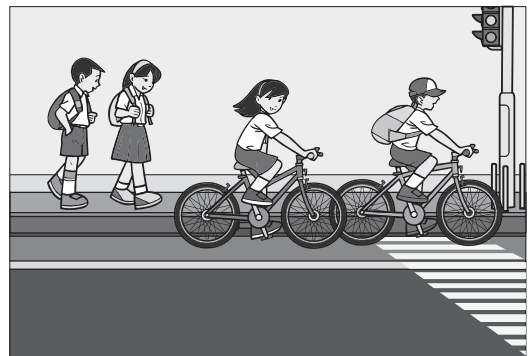
Gunakanlah tempat penyeberangan yang disediakan.

Misalnya, *zebra cross* dan jembatan penyeberangan.

Bersepedalah di jalur yang telah disediakan.

Jangan berboncengan sepeda lebih dari dua orang.

Jangan bersepeda sambil bercanda atau mengebut.

Patuhilah lampu lalu lintas.

Gambar 10.5 Berangkat ke sekolah

Tujuannya untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Prestasi

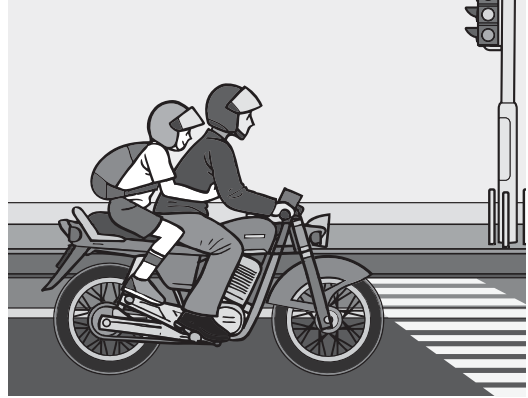
Lampu lalu lintas harus dipatuhi pengendara kendaraan bermotor.

Tujuannya agar kendaraan tidak bertabrakan di persimpangan jalan.

2. Mengendarai Sepeda Motor dengan Aman

Setiap pengendara sepeda motor wajib memakai helm.

Kita harus mengenakan helm saat naik sepeda motor.

Tujuannya untuk keselamatan berkendaraan.

Gambar 10.6 Memakai helm saat mengendarai sepeda motor

Gunakanlah helm khusus untuk anak-anak.

Helm berguna melindungi kepala dari benturan.

Sang Juara

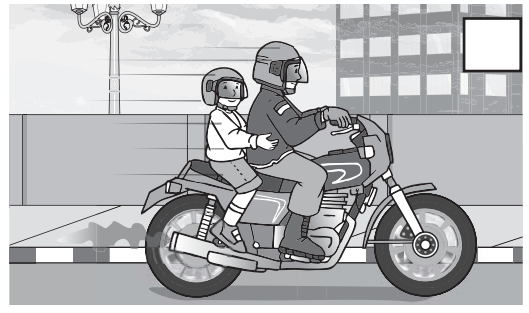
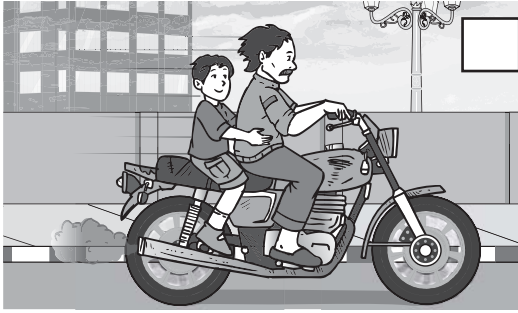
Donny Tata adalah juara balap motor Indonesia.
Ia pernah mengalami kecelakaan saat berlomba.
Namun, ia selamat karena selalu memakai helm.

Gelanggang

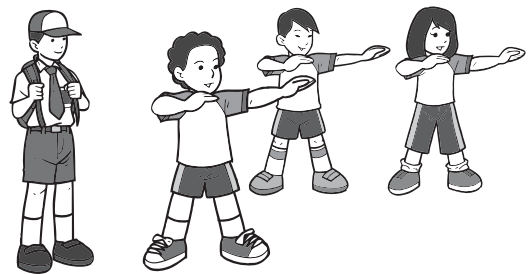
Amatilah gambar berikut!

Manakah yang menunjukkan kegiatan mematuhi aturan lalu lintas?

Beri tanda (√) pada gambar yang menunjukkan mematuhi aturan lalu lintas!

Tulis pendapatmu dalam buku kerja!

C. Mengenakan Pakaian dan Sepatu yang Sesuai

1. Berpakaian Sesuai Fungsinya

Kita harus berpakaian yang sesuai.
Kita bersekolah memakai seragam sekolah.
Pada saat berolahraga, kita memakai baju olahraga.
Saat bermain, kita memakai pakaian bermain.
Misalnya, kaus oblong, hem, rok, dan celana pendek atau panjang.
Pada saat tidur, kita memakai pakaian tidur.
Misalnya, piyama atau baju kaus yang longgar.

Gambar 10.7 Pemakaian seragam sekolah dan baju olahraga

2. Memakai Sepatu

Sepatu berguna untuk melindungi kaki.
Pilihlah sepatu sesuai dengan ukuran kakimu.
Sepatu yang sempit menyebabkan kaki sakit.
Bersepatu juga harus memakai kaus kaki.
Kaus kaki berguna untuk melindungi kaki.

Saat berolahraga, gunakanlah sepatu olahraga.
Pakailah sepatu olahraga yang ringan dan kuat.
Sepatu bola dipakai untuk bersepak bola.
Sol sepatu bola yang kuat mencegah terpeleset.
Bagian ujung sepatu bola kuat menendang bola.
Kaki tidak akan cedera saat menendang bola.

Rangkuman

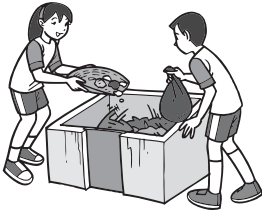
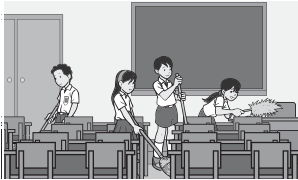
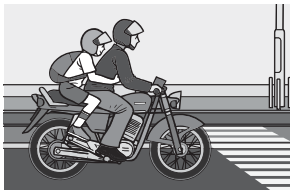
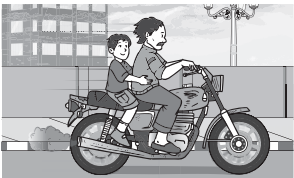
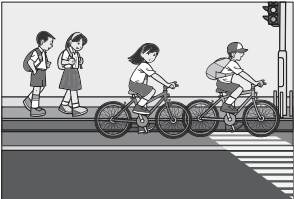
1. Di setiap kelas dibentuk kelompok piket kebersihan.
2. Kelompok piket kebersihan dibentuk tiap kelas.
3. Lingkungan sekolah dibersihkan pada saat kerja bakti.
4. Kita harus mematuhi peraturan dan rambu lalu lintas.
5. Pengendara sepeda motor harus menggunakan helm.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Salah satu cara menjaga kebersihan sekolah adalah dengan mengadakan piket ....
   a. kebersihan
   b. keamanan
   c. siskamling
2. Berikut adalah tujuan piket kebersihan sekolah, *kecuali* ....
   a. melatih keberanian
   b. melatih kerja sama
   c. melatih kedisiplinan

3. Sebaiknya kita menyeberang jalan di jembatan ....
   a. penyeberangan
   b. timbang
   c. merah
4. Lampu lalu lintas diciptakan untuk mencegah ....
   a. tabrakan
   b. kerusuhan
   c. kebakaran
5. Saat bersepeda motor, kita harus memakai ....
   a. topi
   b. kacamata
   c. helm
6. Berikut yang termasuk perilaku menjaga kebersihan sekolah adalah ....
   a. membersihkan ruang kelas
   b. membuang sampah di sembarang tempat
   c. tidak mengikuti kerja bakti sekolah
7. Kerja bakti melatih sikap ....
   a. kegotongroyongan
   b. kedermawanan
   c. kesopanan
8. Tempat penyeberangan di jalan disebut ....
   a. *zebra cross*
   b. *zebra crash*
   c. *zebra cash*
9. Sepatu yang sempit menyebabkan kaki ....
   a. kesemutan
   b. sakit
   c. nyaman

10. Perilaku anak pada gambar berikut harus kita ....

a. tiru
b. jauhi
c. hindari

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menuliskan huruf jawabannya dalam kurung!

1. Memakai sepatu harus menggunakan (...).
2. Di jalan raya kita harus mematuhi (...).
3. Menyeberang jalan dilakukan di (...).
4. Pengendara sepeda motor harus memakai (...).
5. Setelah bekerja bakti, tangan dan kaki harus (...).

a. dicuci
b. helm
c. peraturan lalu lintas
d. kaus kaki
e. *zebra cross*
f. topi

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Kegiatan kerja bakti di sekolah			
2.		Memakai helm saat mengendarai sepeda motor			

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
3.		Memakai seragam sekolah dan baju olahraga			
4.		Piket kebersihan kelas			
5.		Berangkat ke sekolah			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Kerja bakti di lingkungan sekolah	• Kerja sama • Pola hidup bersih • Kedisiplinan				
2.	Mengendarai sepeda motor dengan aman	• Menjaga keselamatan diri • Mematuhi peraturan lalu lintas				
3.	Berpakaian yang sopan	• Cara memakai pakaian yang baik • Pola hidup bersih				

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
4.	Memakai sepatu dengan baik	• Pemilihan sepatu yang sesuai • Pola hidup bersih				
5.	Mematuhi rambu lalu lintas	• Kedisiplinan • Menjaga keselamatan diri				

Keterangan
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah mempelajari materi ini, kalian diharapkan dapat mematuhi peraturan lalu lintas. Berhati-hatilah saat berangkat ke sekolah.

Bab 11

Budaya Hidup Sehat (2)

Tahukah kalian cara menjaga kebersihan dan kesehatan?
Caranya dengan menjaga kebersihan tubuh dan makan makanan sehat.
Mari pelajari bab ini agar kalian memahami cara hidup sehat.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa mampu menjaga kebersihan tangan dan kaki.
- Siswa dapat mengenal cara makan sehat.

Kata Kunci

- Pola hidup sehat
- Menjaga kebersihan lingkungan
- Makanan bergizi
- Kebersihan tangan

A. Menjaga Kebersihan Tangan dan Kaki

Kebersihan adalah pangkal kesehatan.
Pepatah tersebut harus kita terapkan.
Caranya dengan menjaga kebersihan tangan dan kaki.

1. Menjaga Kebersihan Tangan

Kebersihan tangan harus dijaga.
Biasakanlah menjaga kebersihan tangan.
Cucilah tanganmu sebelum dan setelah melakukan suatu kegiatan.
Misalnya, setelah bermain, setelah buang air, sebelum tidur, dan sebelum makan.
Cucilah tanganmu dengan sabun.
Keringkanlah tanganmu dengan kain lap.
Kuku tangan juga harus dipotong secara rutin.
Kuku panjang dan kotor sumber kuman dan penyakit.

Gambar 11.1 Kebiasaan mencuci tangan memakai sabun

Misalnya, kuman diare dan penyakit cacingan.
Saat bermain, kuku yang panjang dimasuki telur cacing.
Saat makan dengan tangan kotor, telur cacing ikut masuk ke dalam perut.
Telur cacing menetas dan tumbuh di dalam perut.
Anak yang cacingan tubuhnya kurus, mukanya pucat, dan perutnya buncit.

Anak yang cacingan pertumbuhan tubuhnya terhambat.

2. Menjaga Kebersihan Kaki

Bagaimana cara menjaga kebersihan kaki?

Pakailah sandal atau sepatu di luar rumah.

Tujuannya melindungi kaki dari berbagai benda berbahaya.

Misalnya, paku, pecahan kaca, duri, dan kotoran.

Benda-benda tersebut mengandung berbagai kuman.

Misalnya, kuman gudik dan tetanus.

Cucilah kakimu sebelum dan setelah melakukan suatu kegiatan.
Misalnya, setelah bermain, setelah buang air, dan sebelum tidur.

Gambar 11.2 Mencuci kaki dengan sabun

Basuhlah kaki memakai sabun dan air.

Bersihkan kotoran pada sela-sela jari dan telapak kaki.

Keringkanlah kaki memakai handuk.

Biasakan memotong kuku jari kaki secara teratur.

Misalnya, seminggu sekali.

Kuku kaki panjang menjadi sarang penyakit.

Gambar 12. 3 Memotong kuku kaki

Kuku kaki panjang rawan cedera.
Misalnya, terantuk saat berjalan.

Tips Sang Juara

Kuku tangan harus bersih.
Kuku yang kotor sumber kuman dan penyakit.
Potonglah kuku secara rutin.

Gelanggang

Bagaimanakah cara mencuci tangan dan kaki yang benar?
Praktikkan cara mencuci tangan dan kaki yang benar di depan kelas!

B. Pola Makan Sehat

Setiap hari kita membutuhkan makanan.
Makanan yang kita makan harus bergizi dan sehat.
Makanan yang bergizi dan sehat menunjang kesehatan.
Biasakanlah menerapkan pola makan yang sehat.

1. Cara Makan yang Sehat

Cara makan yang sehat menunjang kesehatan.
Makanlah secara teratur pagi, siang, dan malam.
Biasakanlah sarapan sebelum berangkat ke sekolah.
Makanlah di meja makan dengan tertib.
Cucilah tangan sebelum makan.

Biasakanlah berdoa dahulu sebelum makan.

Makanlah dengan memakai tangan kanan.

Pakailah sendok dan garpu saat makan.

Makanlah dengan tenang.

Jangan berbicara atau bercanda saat makan.

Kunyahlah makanan sebanyak 32 kali.

Gambar 11.4 Cara makan sehat

Tujuannya agar makanan menjadi lembut.

Makanan yang lembut mudah dicerna di pencernaan.

Minumlah air putih atau susu setelah makan.

2. Makanan 4 Sehat 5 Sempurna

Makanan bergizi disebut 4 sehat 5 sempurna.

Makanan tersebut mengandung berbagai zat dan vitamin.

Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri atas nasi, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.

Contoh sayur-sayuran adalah bayam, kangkung, dan kol.

Contoh buah-buahan adalah pepaya, mangga, nanas, pisang, dan jambu.

Contoh lauk-pauk adalah tempe, tahu, daging, telur, dan ikan.

Gambar 11.5 Makanan 4 sehat 5 sempurna

Gelanggang

Amatilah gambar berikut!
Manakah yang menunjukkan cara makan yang sehat?
Beri tanda (√) gambar yang menunjukkan cara makan yang sehat!
Uraikan alasanmu di depan kelas!

3. Kebiasaan Jajan yang Sehat

Anak-anak punya kebiasaan membeli jajanan.
Berbagai jenis jajanan dijual pedagang.
Misalnya, es, bakso, dan makanan ringan lainnya.
Makanan jajanan dijual di sekitar rumah dan sekolah.

Berhati-hatilah saat membeli makanan jajanan.
Hindarilah kebiasaan jajan sembarangan.
Belilah jajanan di tempat yang bersih.
Misalnya, kantin dan koperasi sekolah.

Gambar 12.6 Membeli jajanan di kantin sekolah yang bersih

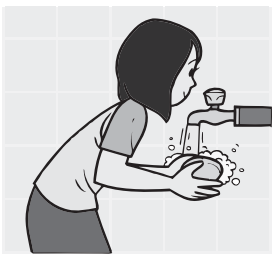
Rangkuman

1. Kebersihan tubuh harus selalu dijaga.
2. Tubuh yang bersih menunjang kesehatan.
3. Tangan dan kaki harus dijaga kebersihannya.
4. Tangan sering digunakan untuk makan dan menulis.
5. Kita harus makan makanan bergizi.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c di depan jawaban yang tepat!

1. Sebelum makan, kita harus mencuci ....
   a. tangan
   b. muka
   c. kaki
2. Berikut yang termasuk jenis buah-buahan adalah ....
   a. pepaya
   b. kol
   c. bayam
3. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang ....
   a. lemah
   b. tenang
   c. kuat
4. Makanan harus dikunyah hingga ...
   a. empuk
   b. lembut
   c. hancur
5. Contoh kuman dalam kotoran adalah
   a. tetanus
   b. malaria
   c. kanker

6. Berikut adalah gambar anak sedang mencuci ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. muka
7. Berikut adalah cara melindungi kaki, *kecuali* ....
   a. memakai sandal
   b. memakai sepatu
   c. memakai topi
8. Berikut adalah gambar anak sedang mencuci ....
   a. kaki
   b. muka
   c. tangan
9. Makanan bergizi disebut makanan ....
   a. 4 sehat 5 juara
   b. 4 sehat 5 sempurna
   c. 4 sehat 5 perkasa
10. Kuku yang kotor dan panjang sumber kuman ....
    a. diare
    b. DBD
    c. malaria

B. Jodohkan soal dan jawaban yang benar dengan menuliskan huruf jawabannya dalam kurung!

1. Alas kaki untuk bersekolah ialah (...).
2. Kuku yang kotor menjadi sumber (...).
3. Mencuci tangan dilakukan dengan (...).
4. Sewaktu makan tidak boleh (...).
5. Sebelum makan tangan (...).

a. dicuci
b. penyakit
c. berbicara
d. sepatu
e. sabun
f. sandal

C. Uji Afektif

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Gambar	Pernyataan	B	S	Pembetulan
1.		Kebiasaan mencuci tangan memakai sabun			
2.		Mencuci muka			
3.		Cara makan sehat			
4.		Makanan 4 sehat 5 sempurna			
5.		Kebiasaan jajan sembarangan			

D. Uji Psikomotorik

Beri tanda (√) pada pernyataan yang sesuai.

No.	Kegiatan	Aspek yang Dinilai	K	C	B	SB
1.	Menjaga kebersih-an tangan dan kaki	• Mencuci tangan dan kaki dengan betul • Pola hidup bersih				
2.	Saat makan yang betul	• Kesopanan • Pola hidup bersih				
3.	Menyebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna	• Memahami jenis makanan 4 sehat 5 sempurna • Pola hidup bersih				
4.	Kegiatan berpakaian yang sopan	• Cara memakai pa-kaian yang baik				
5.	Kebiasaan jajan yang sehat	• Pola hidup bersih				

Keterangan
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
SB = Sangat Baik

Refleksi

Evaluasi Diri

Menurut pepatah, dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.
Kalian bisa menerapkan dengan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki.

Daftar Pustaka

Astawan, Made. 2000. *Dasar-Dasar untuk Hidup Bugar dan Sehat.* Solo: PT Tiga Serangkai.

Dahlke, Tom. 2008. *90 Permainan Anak*. Solo: Tiga Serangkai.

Depdiknas. 2002. *Model Pelaksanaan Pendidikan Life Skill Melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Olahraga.

Ensiklopedi Umum untuk Pelajar. 2007. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Ensiklopedi Pengetahuan. 2008. Solo: Tiga Serangkai.

Faruq, Muhammad. M. 2008. *Meningkatkan Kecerdasan Kines-tetik Melalui 73 Permainan Bola.* Jakarta: Grasindo.

Gerry, Carr. 2002. *Atletik untuk Sekolah.* Terjemahan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hartono. 2005. *Atletik untuk Pemula.* Yogyakarta: Pena Media.

Hidayatullah, M. Furqon. 2002. *Kemampuan Gerak Dasar.* Surakarta: UNS Press.

IAAF.2009. *Petunjuk Pelaksanaan Lomba Kids Athletics.* Semarang: IAAF.

Irianto, Joko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolah-raga.* Yogjakarta: Penerbit Andi.

Kurniawan, Irwan. 2006. *Mengenal Tubuh Kita.* Bandung. Nuansa Cendekia.

Llewellyn, Claire. 2008. *Makanan Bergizi.* Solo: Tiga Serangkai.

-------------. 2008. *Menjaga Keselamatan.* Solo: Tiga Serangkai.

Lutan, Rusli.2000. *Pendidikan Kesehatan.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Lutan, Rusli.2001. *Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Mahendra, Agus.2002. *Senam*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Departemen Pendidikan Nasional.

Parker, Steve.2005. *100 Pengetahuan tentang Tubuh Manusia.* Bandung: Pakar Raya.

Pusat Kurikulum Balitbang Diknas. 2002. *Kurikulum dan Hasil Belajar.* Jakarta: Depdiknas.

Suharto, M.S. Sonti. 1999. *Pendidikan Kesehatan untuk Kelas 2 Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Thomas, David. G. 2006. *Renang untuk Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

http.en.wikipedia.or/Rounders.

http.id.answer.yahoo.com

http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2008/04/kebugaran-jasmani.html.

http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2009/11/senam.html.

http.www.imediacyber.com/?pilih=402.indexs.

http.www.rangkumanpelajaran.blogspot.com/2009/04/olahraga-rounders.

http.www. sweety-treea.blogspot.com/2007/12nomor-lompat.html.

http.www.klubbolavolipinastika.blogspot.com/ teknik-dasar-voli.

Glosarium

Aktivitas	:	kegiatan
Arah	:	jurusan yang akan dituju
Dinamis	:	bergerak
Fisik	:	tubuh
Jinjit	:	berdiri dengan ujung kaki
Kangkang	:	berdiri dengan kaki terbuka lebar
Kelentukan	:	mudah dibengkokkan
Keseimbangan dinamis	:	keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak
Keseimbangan statis	:	keseimbangan tubuh dalam posisi tidak bergerak
Kombinasi	:	gabungan
Manipulatif	:	kegiatan memainkan benda
Matras	:	alas lantai untuk olahraga senam atau bela diri
Pola	:	cara kerja yang teratur
Posisi	:	letak kedudukan
Push up	:	gerakan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada
Ritmik	:	berirama
Relaksasi	:	gerakan penenangan tubuh

Indeks

Lampiran

Induk Organisasi Olahraga Nasional

FASI	Federasi Aero Sport Indonesia
FPTI	Federasi Panjat Tebing Indonesia
GABSI	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
FORKI	Federasi Olahraga Karate Indonesia
IMI	Ikatan Motor Indonesia
IPSI	Ikatan Pencak Silat Indonesia
ISSI	Ikatan Sport Sepeda Seluruh Indonesia
PABBSI	Persatuan Angkat Besi dan Bina Raga Seluruh Indonesia
PABSI	Persatuan Biliar Seluruh Indonesia
PASI	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBSI	Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
PBVSI	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
PELTI	Persatuan Lawn Tenis Seluruh Indonesia
PERBAKIN	Persatuan Menembak Seluruh Indonesia
PERBASASI	Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
PERBASI	Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
PERCASI	Persatuan Catur Seluruh Indonesia
PERKEMI	Persatuan Kempo Seluruh Indonesia
PERPANI	Persatuan Panahan Seluruh Indonesia
PERSANI	Persatuan Senam Seluruh Indonesia

PERSASI	Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
PERSEROSI	Persatuan Olahraga Sepatu Roda Indonesia
PERTINA	Persatuan Tinju Amatir
PBI	Persatuan Boling Indonesia
PGI	Persatuan Golf Indonesia
PGSI	Persatuan Golf Seluruh Indonesia
PGSI	Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI	Persatuan Hoki Seluruh Indonesia
PJSI	Persatuan Judo Seluruh Indonesia
POBSI	Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
PODSI	Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia
PORDASI	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
POSSI	Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia
PRSI	Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PSASI	Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
PSI	Persatuan Squash Indonesia
PSSI	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PSTI	Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
PTMSI	Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

Sumber: www.koni.or.id/indukolahraga/index. html.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

2 untuk Kelas II SD dan MI

Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* berisi kompetensi dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bagi siswa SD dan MI. Melalui materi dan kegiatan pembelajaran yang bersifat akurat, mutakhir, dan kontekstual diharapkan siswa mampu mengembangkan pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai luhur mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Komponen pembelajaran yang terdapat dalam buku ini, antara lain sebagai berikut.

Materi
Berisi materi yang jelas dan sistematis, gambar pendukung yang bagus, dan wawasan pengetahuan yang *up to date*.

Prestasi
Berisi materi pengayaan yang berkaitan dengan materi dibahas.

Gelanggang
Berisi praktik pembelajaran yang berguna untuk merangsang rasa keingintahuan siswa untuk belajar lebih jauh.

Sang Juara
Berisi tokoh-tokoh olahraga yang perlu diketahui siswa.

Tips Sang Juara
Berisi tips-tips praktis yang berkaitan dengan materi yang dibahas.

Rangkuman
Berisi ringkasan materi yang telah diajarkan dalam satu bab untuk membantu siswa mengingat materi.

Uji Kompetensi
Berisi soal-soal untuk mengukur keberhasilan siswa di dalam mempelajari materi.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-037-5 (jil. 2p)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.752,00*